

## Весна

Весна – это время, когда мы начинаем строить множество планов, на осуществление которых необходим запас жизненных сил. Но именно в этот период на прием обращаются пациенты с жалобами на чрезмерную утомляемость, слабость, вялость и плохое настроение. Причиной таких проявлений является весенний авитаминоз, который развивается вследствие недостатка витаминов, солнечного света и усталости организма от «борьбы» с простудными заболеваниями во время зимних месяцев.

Одним из ключевых моментов в борьбе с весенним авитаминозом является правильное сбалансированное по жирам, белкам, углеводам, витаминам и минералам питание. В ежедневный рацион необходимо включать свежевыжатые соки, овощные коктейли (свекла, капуста, морковь), зелень (укроп, петрушка, зеленый лук), овощи и фрукты. Не стоит отказываться от молока, мяса, рыбы. Необходимо помнить, что к весне, даже зимние сорта овощей и фруктов содержат не достаточное количество питательных веществ. Тут-то и придут на помощь осенние запасы. Варенье, компоты, соленые помидоры и огурцы – не только вкусно, но и полезно. Хотя в ягодах и фруктах, в момент их термической обработки разрушилась часть полезных веществ. Но те, что сохранились, сохранились надолго. А в квашеной капусте, которая не подвергается нагреванию и кипячению, полностью сохраняются все витамины и минералы.

Не стоит забывать весной о витаминно-минеральных комплексах. Особенно они необходимы детям, пожилым людям и тем, кто ведет активный образ жизни, неполноценно питается, «сидит» на диете, беременным и кормящим женщинам. Наиболее подходящее время для приема витаминов – утро. Организм настраивается на дневную активность, и ему пригодится дополнительная «подпитка». Не следует запивать витамины молоком, газировкой и кофе – эти напитки могут препятствовать их нормальному усвоению. Витамины в виде капсул следует принимать целиком, не разжевывая.

Хорошее самочувствие не может быть обеспечено только за счет правильного питания и приема витаминов. Не стоит забывать и о рациональной физической нагрузке, хорошем сне, отказе от вредных привычек, прогулках на свежем воздухе, которые будут способствовать адаптации организма к смене погодных условий и перехода от зимнего времени на летнее.

Следуйте нашим советам и будьте здоровыми!