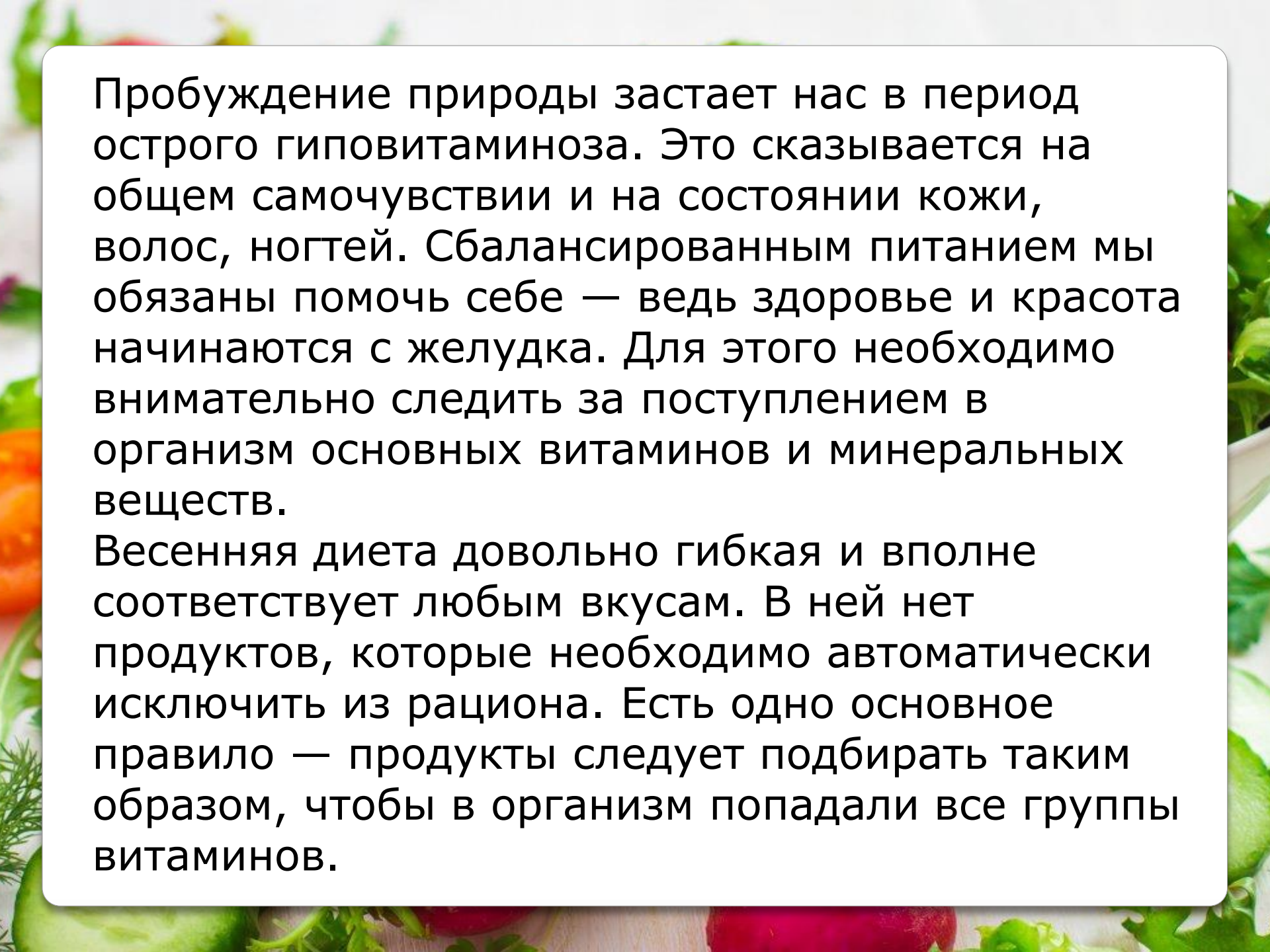


Особенности питания весной.



Пробуждение природы застает нас в период острого гиповитаминоза. Это сказывается на общем самочувствии и на состоянии кожи, волос, ногтей. Сбалансированным питанием мы обязаны помочь себе — ведь здоровье и красота начинаются с желудка. Для этого необходимо внимательно следить за поступлением в организм основных витаминов и минеральных веществ.

Весенняя диета довольно гибкая и вполне соответствует любым вкусам. В ней нет продуктов, которые необходимо автоматически исключить из рациона. Есть одно основное правило — продукты следует подбирать таким образом, чтобы в организм попадали все группы витаминов.

➤ Важно помнить, что весной организм испытывает серьезный гиповитаминозный стресс, поэтому не следует увлекаться диетами — весеннее питание должно быть разнообразным

➤ Бытует мнение, что в весенних фруктах и овощах нет витаминного богатства. Это справедливо лишь отчасти. В них, конечно, витамины сохраняются, хотя уже в меньшем количестве. К тому же все фрукты и овощи весной по-прежнему богаты клетчаткой, которая помогает выводить из организма токсины. Фрукты и овощи должны входить в ежедневный рацион. Желательно, чтобы они составляли особый прием пищи. Фрукты лучше усваиваются на незаполненный желудок, за полчаса до трапезы.

- Необходимо учитывать совместимость продуктов по времени усвоения. В связи с этим овощи, которые наиболее полезны в виде салатной смеси, следует сочетать только с мясом — это продукты "длительной переработки". В то время как хлеб и макароны усваиваются организмом гораздо быстрее. Их лучше употреблять в пищу с сыром или зеленью.
- Весной не стоит придерживаться вегетарианской моды. Наряду с полноценными белками мясные продукты содержат жиры и так называемые экстрактивные вещества, которые служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков. Благодаря им пища лучше усваивается, а обмен веществ становится сбалансированным. Мясо должно быть хорошего качества и свежим.

- Весной необходимо пить как можно больше морсов из сырого варенья, компотов, приготовленных из замороженных фруктов, и зеленый чай.
- Витаминами нельзя запастись впрок. Они должны поступать в организм ежедневно. В идеале гармоничное питание должно включать точный анализ потребления витаминов в течение дня. К сожалению, на практике этот принцип применить сложно. Однако каждой женщине вечером, не вдаваясь в "математические подсчеты", необходимо вспомнить меню за день и понять, какую группу витаминов она "обошла" в своем рационе.

Какие самые важные микроэлементы в каких продуктах содержатся:

- Жальций – в молочных продуктах, инжире и сухофруктах;
- Железо – в мясе, фасоли, гречке, печени, яичном желтке, сухофруктах и шоколаде;
- Йод – в морепродуктах, в печени трески, клюкве и йодированных продуктах;
- Магний – в бананах, продуктах из муки грубого помола, картофеле, какао и в мясе птицы;
- Цинк – в рыбе и морепродуктах, хурме, сыре, говядине и свинине.