Главные правила питания весной.

Весна - радостное и волнительное время. Но иногда радость омрачается гиповитаминозом и аллергиями. Как помочь организму?

Ранней весной следует скорректировать свое питание. 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. Основное правило — продукты следует подбирать таким образом, чтобы в организм попадали все группы витаминов.

Совет 1. Важно помнить, что весной организм испытывает серьезный гиповитаминозный стресс, поэтому не следует увлекаться диетами — весеннее питание должно быть разнообразным.

Совет 2. 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.

Совет 3. Необходимо учитывать совместимость продуктов по времени усвоения. В связи с этим овощи, которые наиболее полезны в салате следует сочетать только с мясом. В то время как хлеб и макароны усваиваются организмом гораздо быстрее. Их лучше употреблять в пищу с сыром или зеленью.

Совет 4. Весной не стоит придерживаться вегетарианской моды. Не реже трех-четырех раз в неделю организму необходимы мясо и продукты животного происхождения. Наряду с полноценными белками они содержат жиры и так называемые экстрактивные вещества, которые служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков. Благодаря им пища лучше усваивается, а обмен веществ становится сбалансированным.

Совет 5. Весной пейте как можно больше морсов из сырого варенья, компотов, приготовленных из замороженных фруктов, и зеленый чай. Ограничьте потребление кофе и алкогольных напитков.

Совет 6. Витаминами нельзя запастись впрок. Они должны поступать в организм ежедневно.

Начинать подготовку к весне лучше с конца зимы. Две-три недели следует принимать рыбий жир. Рыбий жир выпускается в натуральном виде и с различными минеральными добавками. Вы можете выбрать тот, в который входят элементы, реже попадающие в ваш рацион питания.

В течение следующего месяца — а им станет конец марта — апрель — пора перейти на поливитамины. Аллергикам лучше принимать витамины и микроэлементы порознь.

*Категорически не следует принимать витамины в больших дозировках, чем рекомендовано в аннотации. Дозы можно увеличить только по рекомендации врача в послеоперационном периоде или после тяжелых заболеваний. Гипервитаминоз бывает страшнее, чем авитаминоз, и приводит к нарушению минерального обмена. Он начинается с тошноты, головокружения, рвоты и приводит к тяжелым последствиям.*

Самые важные микроэлементы:

* Кальций присутствует в молочных продуктах, инжире и других сухофруктах.
* Железо содержится в мясе, фасоли, гречке, печени, яичном желтке, сухофруктах и шоколаде.
* Йод поступает из йодированной соли и морепродуктов.
* Магнием богаты бананы, продукты из муки грубого помола, картофель, какао и мясо птицы.
* Цинк содержится в рыбе, хурме, сыре, говядине и свинине.

*По материалам сайта* [*«Здоровое питание»*](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/videourok8/)