

## СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И АКТИВНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЗИМЕ



### Одевайтесь правильно

Часто люди заболевают из-за того, что не правильно одеваются, выходя на улицу. Не всегда проблема в том, что человек одет недостаточно тепло. Конечно, если дождлива погода, не ленитесь взять с собой зонт, старайтесь обувать непромокаемую обувь. Бывает и так, что люди одевают чересчур много одежды, потеют, одежда становится влажной и, в результате какого-то сквозняка или ветра, оказывается на больничной койке с температурой 39. Поэтому — одевайтесь по погоде.

### «Спорт — это здоровье»

Не ленитесь. Делайте зарядку и совершайте непродолжительные умеренные пробежки или прогулки в утреннее или вечернее время. Это не только будет способствовать укреплению иммунитета, но и будет способствовать выделению гормона радости, повысит уровень двигательной активности.

### Соблюдайте разнообразное и сбалансированное питание.

Фруктов и овощей становится мало, а если отказывать себе, то организм не будет получать в должном количестве необходимых витаминов, минералов, белков, жиров и углеводов. Употребляйте меньше простых углеводов, особенно сахара. Осенью снижается уровень двигательной активности, соответственно замедляется обмен веществ, в результате чего, сахар очень быстро превращается в жировые отложения. Замените сахар медом, он не только вкусный, но еще и гораздо полезнее чем сахар.

### Белок

Введите в рацион продукты, содержащие белок, которые важны для синтеза иммуноглобулина. Больше всего белка содержится в рыбе, яйцах, бобовых культурах, молоке, сыре, крупах, мясе.

### Витамин А

Витамин А усиливает защитные силы организма. Он содержится в овощах и фруктах оранжевого и красного цвета (яблоки, апельсины, морковь, помидоры, перец, персики, хурме и пр.). Помимо овощей и фруктов витамином А богаты творог, рыбий жир, сметана, шпинат, зеленый лук и пр.

### Витамин В

Витамин В вырабатывает антитела в организме, которые способны бороться с инфекцией. Также витамин В стимулируют иммунную систему после заболеваний. Продукты, содержащие этот витамин — ржаной хлеб, семена подсолнечника, овсянка, пшено и др.

### Витамин С

Благодаря ему в организме вырабатывается интерферон, витамин С является мощным антиоксидантом. Благо этот витамин содержится в большом количестве продуктов: цитрусовых, смородине, клюкве, квашеной капусте, хурме и др.

### Витамин Е

Витамин Е, содержащийся в сливочном и растительном масле, авокадо, печени, желтках яиц, орехах, препятствует воспалительным процессам.

### Чаще на свежем воздухе

Да, лето закончилось. Но кто сказал, что теперь надо реже бывать на улице? Больше свежего воздуха всегда лучше, чем закрытые помещения, где собираются толпы людей со своими болезнями и вирусами. Помните, куда легче подхватить инфекцию в кинотеатре и кафе, нежели в парке. Также, по возможности, меньше пользуйтесь общественным транспортом. Нет ничего лучшего для вируса, чем переполненный автобус людей, которые кашляют, чихают и готовы с вами поделиться своей проблемой в любой момент.

Будьте здоровы, берегите себя и помните — любая профилактика лучше лечения.

Психолог Буглак Е.И.