

Питание осенью



В осенний период времени, когда на улице становится прохладно, как правило, появляется повышенный аппетит. Это связано с тем, что организм начинает тратить больше энергии.

Осень – это пора сбора урожая. Именно поэтому в рацион включите больше сезонных овощей. Овощи, собранные осенью содержат в себе много витаминов, питательных веществ и клетчатку. Их лучше всего употреблять в свежем виде. Если вы не любитель сырых овощей, то смело их варите, тушите и запекайте. Не забывайте включать в свое питание такие продукты, как лук и чеснок. Они являются отличной профилактикой от простудных заболеваний.

Обязательный элемент вашего осеннего питания молочные и кисломолочные продукты они являются очень питательными и не калорийными. Отдаем свое предпочтение в пользу нежирных продуктов с жирностью до 5 %.

Ежедневное потребление продуктов данной категории оказывает благоприятное воздействие на работу кишечника и избавляет от дисбактериоза, который подрывает иммунитет изнутри организма.

Сделайте свой выбор в пользу полезных жиров, таких, как мясо птицы, белая рыба, орехи и оливковое масло.

Чтобы не набрать лишние килограммы соблюдайте несколько простых правил:

- наваристые супы заменяем легкими овощными;
- меньше солим суп, лучше солить уже готовое блюдо в тарелке;
- добавляем больше специй и пряностей;
- не ложем в суп готовую заправку, сметану и мучную поджарку.

Во избежание печального результата предлагаем вам несколько хитростей, которые помогут без вреда для здоровья удовлетворить свои потребности в сладком:

- во-первых, замените простой чай фруктовым с различными добавками. Одного аромата вам хватит, чтобы отказаться от сладкого и наслаждаться вкусным чаем;
- во-вторых, замените обычные печенье и конфеты на полезные сладости. К таким можно отнести сухофрукты, финики, мед, ягоды и другие;
- в-третьих, старайтесь баловать себя сладостями до 12-00 дня.

В осенний период рекомендуем использовать систему дробного питания. Ваш режим должен состоять из трех основных приемов пищи и двух–трех перекусов. Интервал между приемами пищи должен составлять два часа. При таком порядке приема пищи вы не будете голодать, что является очень важным фактором в осенний период времени.

Перейдите на полноценные перекусы из натуральных йогуртов, нежирного творога, орехов.

Чтобы наладить работу кишечника и оздоровить организм выбирайте здоровый завтрак из цельнозерновых продуктов (каша, орехи, хлеб).

Такие блюда подарят долгое чувство насыщения, энергию и напитают организм полезными веществами.

Психолог Буглак Е.И.