

## Как сохранить здоровье зимой



Зима для жителей нашей страны – это время дефицита. Нехватка солнечного света, ярких красок и хорошего настроения. В результате – снижение защитных функций организма. Поэтому помнить о правилах поддержания здоровья зимой просто необходимо.

Первый пункт – питание. Старайтесь чаще есть фрукты и овощи. Отлично подойдут тыква, свекла, авокадо, цитрусовые, киви, гранат, ягоды клюквы. Не забывайте про квашеную капусту, которая является богатым источником витамина С, К, группы В, макро-

и микроэлементов. Отлично помогает укрепить иммунитет мёд, если у вас нет противопоказаний, употребляйте его понемногу каждый день.

Помимо этого рацион должен быть богат белком, в большом количестве, содержащемся в яйцах, рыбе, говядине, мясе птицы, молочных продуктах, бобовых.

Отдыхайте. Полноценный сон является неотъемлемой составляющей здоровья. Зимой спите больше, чем в другие времена года, ложитесь спать пораньше и пользуйтесь возможностью подремать днем.

Увлажняйте воздух в квартире. Отопление делает его очень сухим, и в результате пересыхает кожа и слизистые оболочки носа. Не обязательно покупать увлажнитель воздуха, тем более что в нем может развиваться плесень и распыляться по всей квартире. Достаточно регулярно накидывать на батареи чистую влажную ткань.

Одевайтесь по погоде и защищайте открытые участки тела от мороза. Руки – перчатками, а лицо – питательным кремом. И ноги, конечно, держите в тепле, а голову – в шапке.

После посещения людных мест (таких как общественный транспорт, например) не забывайте тщательно мыть руки, умывать лицо, а нос можно промывать морской водой.

Не забывайте о физической активности. Зимой мы не имеем возможности гулять так долго, как летом. Но это не повод отказываться от прогулок. Оптимально совершать пешие прогулки на природе за чертой города, насыщая организм кислородом. Очень хороши прогулки в хвойном лесу, где воздух насыщен фитонцидами, помогающими организму бороться болезнетворными микроорганизмами. Не забывайте делать зарядку в течение дня или займитесь зимними видами спорта

Хорошее настроение. Не только чистота, но и положительные эмоции - залог здоровья, так как физическое состояние тесно связано с психическим здоровьем. Негативные эмоции отнимают силы, а положительные вдохновляют. Помимо этого доказано и негативное влияние стресса на иммунитет. Сохраняя хорошее настроение, вы сохраняете свое здоровье. Чаще улыбайтесь, занимайтесь творчеством, общайтесь с природой и животными. Ищите источники положительных эмоций или создавайте их сами. Это залог здорового психоэмоционального состояния в любой сезон.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*