

## Какие продукты осенью должны быть на вашем столе?



Осенью самое время позаботиться о своем иммунитете и задуматься о пересмотре своих пищевых привычек, об их переводе с летнего режима на осенний. Сбалансированный осенний рацион является залогом хорошего настроения и крепкого здоровья. Это поможет правильно подготовиться к резкой смене погоды, зимним холодам.

В основе должны быть овощные блюда, тем более, осенью большой выбор сезонных овощей, которые стоят недорого. Не забывайте о фруктах.

Осень – не самое лучшее время для диет. Рацион должен быть обогащен жирами и углеводами, много

полезных жиров в морской рыбе. Не забывайте про кисломолочные продукты и злаковые.

Приправлять блюда специями очень полезно осенью, потому что некоторые из них помогут нашим легким легче переносить холодный и сырой воздух. Лучше всего подходят тмин, корица, куркума, чеснок, фенхель, чили, гвоздика, мускатный орех, куркума.

Осенью организм начинает испытывать нехватку серотонина, это является причиной осенней хандры. Горький шоколад, орехи и финики добавляют гормона счастья.

Самые полезные осенние продукты.

Тыква. Чемпион по содержанию бета-каротина, по сравнению с той же морковью содержит больше в 5 раз. Лучше всего употреблять тыкву в сыром виде, добавляя в салаты. Осенью большой выбор, чтобы не ошибиться отдавайте предпочтение плодам среднего размера, с яркой мякотью. Самые вкусные – мускатные или крупноплодные сорта.

Капуста. Капуста полезна в любом виде, с ней можно делать что угодно: варить, запекать, тушить. Также полезна квашеная капуста. Стоит она копейки, но за эти деньги вы получите полный набор витаминов, микроэлементов и аминокислот.

Свекла. Низкокалорийный продукт, который осенью обязательно должен быть на столе каждого. В свекле содержится много витаминов и микроэлементов. Полезна для профилактики анемии, укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Арбуз. В начале осени можно без опаски покупать арбуз, тем более стоимость этой сочной и сладкой ягоды в эту пору самая низкая. Арбуз идеально подойдет в качестве второго завтрака или полезного десерта на обед. Употребляя арбузы, вы нормализуете работу почек, поможете естественному очищению печени, ускорите обменные процессы в организме и будете способствовать выведению лишней жидкости из организма.

Яблоки. В зеленых сортах больше витаминов, к тому же в них много волокон клетчатки, которые стимулируют работу кишечника. Яблоки полезны при склонности к повышению уровня холестерина, при дефиците железа, для повышения иммунитета. В кожуре сосредоточены антиоксиданты, флавоноиды, поэтому лучше есть яблоки вместе с кожурой.

Шиповник. Отвар из шиповника полезен детям и взрослым. Рекомендован для укрепления иммунитета, нормализации обменных процессов, укрепления сердечно-сосудистой системы.

Клюква. Особенно полезна она жителям больших городов и промышленных районов, потому что клюква обладает способностью очищать от клетки от свободных радикалов. К тому же, обогащая рацион этой полезной ягодой, вы боретесь с авитаминозом и анемией, очищаете сосуды. Чтобы продукт не лишал витаминов, употребляйте ее сырой.

Если вы сделаете свой осенний рацион полезным, это будет первым шагом на пути к здоровью, красоте и бодрости в зимнее время.

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