

Общая слабость, быстрая утомляемость и снижение работоспособности, ломкость волос и ногтей, появление высыпаний на коже, шелушение – все эти, на первый взгляд, не связанные между собой симптомы могут свидетельствовать о недостатке в организме витаминов и микроэлементов – предупреждают специалисты Цифровой клиники Страхового Дома ВСК. Особенно это актуально в осенний период, когда из повседневного рациона исключается много сезонных овощей и фруктов. Терапевт ВСК подготовила рекомендации по «правильному» осеннему питанию для поддержания уровня витаминов в организме.

Главным продуктом, который стоит добавить в «осенний» рацион являются орехи — в них содержится белок, являющийся своеобразным строительным материалом для различных тканей, полезные жиры, участвующие в синтезе ряда гормонов и витаминов, а также клетчатка. В сутки рекомендовано потреблять около 30 гр орехов (это примерно одна горсть), как в виде самостоятельного перекуса, так и для добавления в салаты, например.

Также стоит регулярно потреблять сезонные овощи — тыкву, брокколи, брюссельскую и цветную капусту, морковь и другие корнеплоды. Они позволяют разнообразить рацион питания, организм при этом получает широкое разнообразие витаминов и микроэлементов. Например, тыква – богатый витаминами сезонный овощ, в сутки рекомендовано съесть не менее 300-400 гр продукта. Исключение составляют люди с сахарным диабетом, язвой желудка или гастритом.

Для того чтобы компенсировать отсутствие «летних» фруктов, достаточно заменить их на сезонные продукты — айву, виноград, грушу, сливу, хурму, яблоки. А альтернативой клубнике и малине могут стать — брусника, инжир, клюква, облепиха, черника, шиповник. Осенью эти овощи и фрукты выращиваются в естественных условиях, употребляются свежими – до заморозки или консервации, соответственно приносят больше пользы организму, чем нетипичные для сезона продукты. Так, они богаты кальцием, магнием, железом, цинком и витаминами А, С, Е и К.

«Питание в любое время года должно быть сбалансированным и разнообразным. У каждого продукта есть свои полезные свойства и ограничения. Например, картофель является сезонным овощем, он содержит витамины группы В6, которые участвуют в регулировании неврологических процессов, а также богат «устойчивым» крахмалом, обеспечивающим нормальное функционирование и содержание полезных бактерий в кишечнике. В тоже время, картофель обладает очень высоким гликемическим индексом (более 75), следовательно его потребление стоит ограничить людям, страдающим ожирением или сахарным диабетом, также, картофель не рекомендован людям с хроническими заболеваниями почек. Здоровым людям тоже стоит с осторожностью потреблять продукт, т.к. в нем могут содержаться гликоалкалоиды и соланин – ядовитые соединения, которые токсичны при употреблении в большом количестве. Таким образом, к составлению рациона лучше подходить, учитывая не только сезонность и доступность продуктов, но и индивидуальные особенности организма», — добавила врач общей практики, врач Цифровой клиники ВСК, Алина Кобозева.

Википедия страхования