

В рамках недели продвижения здорового образа жизни и в связи с Всемирным днем здоровья, который наша страна отмечает 7 апреля наш эксперт врач физической и реабилитационной медицины, врач-кардиолог



ГУЗ «ТОК КД» Кузина Марина Александровна.

— Здоровый образ жизни ... - что это, этим вопросом озадачивается каждый, желая сохранить и укрепить свое здоровье, достаточно ли правильно питаться и выполнять физические упражнения? Да, и есть нюансы.

Человек, ведущий здоровый образ жизни выгодно отличается от других, свежий цвет лица, правильная осанка, стройный и энергичный, с живым взглядом, готовый пробовать что-то новое и получать от этого удовольствие.

✓ Правильное питание, соответствующее возрасту и состоянию здоровья человека.

✓ Физические нагрузки, регулярные

✓ Отказ от вредных привычек.

✓ Эмоциональный комфорт, умение управлять стрессом.

Весной же организм, уставший после зимы, с ослабленным иммунитетом, после перенесенных простудных заболеваний, перестраивается на новую климатическую волну, это вызывает определенные сложности.

КАК ПОМОЧЬ?

Девиз Всемирного дня здоровья 2023 года - «Здоровье для всех».

Речь идет как о физическом, так и о душевном здоровье. Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов, и определяется на 20% средой обитания, 20% наследственностью, 50% определяется образом жизни и 10% его зависит от системы здравоохранения. На здоровый образ жизни влияет множество факторов, начинается он с желудка.

Сегодня мы поговорим о питании и витаминах.

Витаминами невозможно запастись впрок - организм должен получать их с пищей ежедневно. Весной об этом особенно важно помнить. После зимы наше тело и так испытывает стресс из-за нехватки полезных веществ. Это нередко сказывается как на общем самочувствии, так и на состоянии кожи, волос и ногтей, подверженности сезонным заболеваниям и обострениям хронических болезней.

Самое время отнестись к себе с особенной заботой и вниманием.

Весной, в период гиповитаминоза, важно скорректировать свое питание, контролировать поступление в организм основных витаминов и минеральных веществ.

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ...

Не увлекаемся диетами! Серьезный весенний гиповитаминоз требует разнообразного и сбалансированного питания, без жестких ограничений и голоданий.

Весной не стоит придерживаться вегетарианства, наш организм нуж-

Здоровая весна. Составляем меню на апрель

дается в приеме мяса не реже трех-четырёх раз в неделю (в отсутствие противопоказаний), являясь источником полноценного белка, оно к тому же наполняет нас жирами и экстрактивными веществами, нормализующими процессы пищеварения, благодаря чему пища лучше усваивается, сбалансирован обмен веществ.

Включаем в рацион животные жиры, не исключаем из него яйца, увеличиваем содержание рыбы северных морей, постное мясо и молочные продукты.

Фрукты и овощи должны входить в ежедневный рацион. Выбор сезонных фруктов и овощей ограничен, но, как и в марте, по-прежнему актуальны белокочанная и цветная капуста, редис, лук, морковь и свекла, не забываем про высокий гликемический индекс корнеплодов, избыток которых может способствовать набору веса.

Вспоминаем про спаржу, низкокалорийный побег, богатый калием и витамином А, фенхель, содержащий цинк, фосфор, марганец, кальций, витамины А, С, РР и фолиевую кислоту.

Свежие листья салатов.

Зелень водяного кресса, напоминающий горчицу, кресс-салат, листовый салат, шпинат могут стать как основой салата, так и полноценным гарниром, обеспечивая организм железом и йодом, помпой из витаминов Е, А, К, С, группы В. А еще йод, холин, опять же фолиевая кислота.

Полезные вещества салатов благотворно влияют на память и когнитивные способности, помогают улучшить сон и настроение. А за счет мочегонного эффекта снижается нагрузка на почки. Позитивные и изменения за-



метны и на коже.

При этом зелень обладает не-большой калорийностью и низким гликемическим индексом, подходит людям с ожирением и диабетом.

Она содержит большое количество клетчатки, благодаря чему кишечник будет работать лучше. К тому же клетчатка помогает выводить токсины из организма.

ЦВЕТ НАСТРОЕНИЯ - ОРАНЖЕВЫЙ

Цитрусовые содержат витамины А, В1 и В2, D, К, Р, РР, кальций, калий, железо, бета-каротин, органические кислоты, клетчатку, фруктозу, сахарозу и другие полезные вещества. Эти фрукты отлично помогают поддерживать обмен веществ и мешают накапливаться в крови вредному холестерину. Эти свойства характерны для всех плодов этой группы. Вместе с тем, каждый вид цитрусовых имеет свои особенности.

Высокий уровень пектина и клетчатки, полезных при заболеваниях желудка и кишечника. Они обволакивают слизистую и способствуют ускорению перистальтики, питают микрофлору. Кроме того, эти фрукты — одни из рекорсменов по содержанию витамина С, который так нужен для укрепления иммунитета, ослабленного после зимы.

Эфирные масла грейпфрута помогают справиться с головной болью и нервозностью. А еще его плоды — верные союзники тех, кто хочет сжечь лишние калории. В них содержатся вещества, ускоряющие метаболизм. Полезен этот фрукт и людям с диабетом, атеросклерозом и повышенным давлением, которым нужно следить за холестерином и уровнем сахара в крови.

Бытующее мнение, что весной в фруктах и овощах мало витаминов справедливо, но отчасти. Конечно витаминов в них содержится меньше, но, количество клетчатки остается неизменным.

Также не стоит забывать про горох, чечевицу, фасоль и других представителей елей семейства бобовых из-за обилия белка, позволяющего заменять мясо, витаминов, минералов, калия, магния, фосфора и железа.

В рационе в весенний период незаменима рыба. Она менее жирная, чем мясо животных и даже птицы. Содержит незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты, высококачественные легкоусваиваемые белки, а также йод, дефицит которого испытывает население нашей области.

Пьем как можно больше соков, морсов, компотов, приготовленных из свежемороженых фруктов и ягод, пьем зеленый чай, и не забываем пьем обычную воду, чистую негазированную, как впрочем в любое время года.

Достаточное количество жидкости 2- 2,5 литра (при отсутствии ограничений) в день в зависимости от возраста, веса, метаболизма.

Помогут придать сил и бодрости отвары с естественными тониками — имбирем и лимоном.

Основной принцип приготовления пищи- минимальная термическая обработка с целью сохранить максимальное содержание витаминов.

Продукты, которые можно употреблять в сыром виде- употреблять в сыром виде.

Правильный рацион питания весной поможет избежать проблем со здоровьем.

Берегите себя и близких!

ГУЗ «Тульский областной клинический кардиологический диспансер»

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.

✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов
✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)
✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, ЭКГ, велоэргометрия, УЗИ сосудов)

✓ Отделение рентгенохирургии
✓ Отделение ультразвуковой диагностики

Лиц. Рег. номер в ЕРУП: Л041-01187-71/00363986, <https://www.grozdavnadzor.gov.ru/services/licenses> (ЛО-71-01-002302 от 23.10.2020 выд. мнздравом ТО) На правах рекламы

Кардиоцентр: Вeneвское ш., 21, т. (4872) 77-30-84
Поликлиника: г. Тула, ул. Революции, 4
телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62
Т. (4872) 77-04-08 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА