

Осенью, в период межсезонья, самое время позаботиться о своем иммунитете и задуматься о пересмотре своих пищевых привычек, об их переводе с летнего режима на осенний.

В этот период в первую очередь нужно обратить внимание на рацион и режим питания. Необходимо организовать сбалансированное питание. Конечно, меню всегда должно быть разнообразным и сбалансированным, но именно осенью нужно обращать особенное внимание на то, чтобы организм получил достаточно витаминов и других биологически активных веществ. Долгая холодная зима, атаки микробов, отсутствие солнца и стрессы – всё это требует больших затрат сил и энергии.

Осенью особенно важно соблюдать режим питания. В холодное время года очень опасно оставаться голодным. Наголодавшемуся человеку хочется съесть еще больше, и, как показывает статистика, осенью выбор падает на жирные и питательные продукты.

Диетологи советуют питаться дробно, то есть 5–6 раз в день. Это три полноценных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и 2 перекуса. Нужно стараться строго следовать этому правилу. Не игнорировать перекусы, но и не "кусочничать". Это значит, что необходимо грамотно подходить к выбору вкусных вариантов. Пусть это будут овощи, творог, натуральный йогурт, горсть орешков, питательный смузи, а не шоколадные батончики и прочие простые углеводы.

Очень полезны супы. В меню включать лучше их, особенно в обеденный приём пищи, а не только каши и вторые блюда. Однако в осенний период здесь стоит соблюдать свои правила: отдавать предпочтение овощным, а не наваристым супам (в них меньше калорий); добавлять в суп меньше соли, так как она задерживает лишнюю жидкость в организме. Специи, пряности и травы, напротив, можно добавлять практически в неограниченном количестве. От заправок в виде сметаны или мучной поджарки лучше отказаться - это лишние и абсолютно не нужные вам калории. Лучше употреблять теплые, а не горячие супы - на переваривание теплого супа организм затратит больше энергии, а чувство голода наступит несколько позже.

В осенний рацион обязательно включить овощи. Новый урожай - кладезь витаминов, минералов и ценной клетчатки. Овощи можно есть в сыром виде, варить, тушить и

запекать. Обязательно включить в рацион лук и чеснок, съесть регулярно небольшое их количество. Они обладают прекрасным противовирусным, противовоспалительным и антисептическим действием через укрепление иммунитета.

Следует увеличить количество молочной и кисломолочной продукции - это идеальный вариант питательной, но не такой уж калорийной пищи. Лучше выбрать продукты со средней жирностью: молоко, кефир, варенец, простокваша, творог, сыр, натуральный йогурт.

Отличный продукт для осени – картофель. Это также и любимый овощ россиян. В нем содержится большое количество витамина С, фосфора, калия. Диетологи утверждают, что сам по себе этот овощ вовсе не опасен для фигуры. Обычно вред заключается в сопутствующих продуктах питания и калорийных соусах. Полезными считается картофель отварной, запеченный, в мундире.

В осеннее меню желательно включить больше цельнозерновых продуктов - цельнозерновой хлеб, орехи, каши. Они являются ценным источником клетчатки, прекрасно питают организм полезными веществами и надолго сохраняют чувство сытости. Именно клетчатка эффективно очищает организм от шлаков и токсинов, что особенно актуально в осенний сезон "накопления". Кроме того, клетчатка улучшает работу пищеварительной системы и поддерживает метаболизм на должном уровне, что очень важно для подтянутой фигуры и крепкого здоровья.

Сладкого хочется всегда, а осенью особенно. Осенняя пасмурная и дождливая погода понижает настроение, а это вызывает желание съесть что-нибудь «вкусное», чаще всего сладкое. В этом случае можно выбирать чай с ароматными и аппетитными добавками. Их запаха и вкуса бывает вполне достаточно, чтобы удовлетворить потребность в сладком. Если отказаться от сладостей не получается, то полезной альтернативой мучным и кондитерским изделиям могут стать, сухофрукты, финики, мед, ягоды и фрукты. Их лучше есть в первой половине дня.

Существует мнение, что в холодное время года нужно употреблять больше жирной и мясной пищи, чтобы создать запас энергии на время холодов. Однако это неправильное мнение. Лучше контролировать количество жирной пищи. Осенью человек остро нуждается не в белках и жирах, как может показаться на первый взгляд, а в сложных углеводах (или полисахаридах). Углеводы являются основными поставщиками энергии в

наш организм, и их дефицит чреват нарушением обмена веществ. Сложные углеводы, в отличие от простых, усваиваются медленнее и не повышают уровень сахара в крови.

В холодное время года и при понижении температуры организм включает свою способность откладывать жир на трудные времена. Поэтому лучше отдать предпочтение полезным жирам, содержащимся в нежирном мясе, птице, белой рыбе, авокадо, оливковом масле, орехах. Однако их тоже не следует употреблять без разбора, чтобы внезапно не появился избыточный вес.

В средствах массовой информации сейчас появилось очень много рекомендаций по правильному питанию в сложившейся эпидемиологической ситуации по коронавирусу и "лечебных" свойствах отдельных пищевых продуктов. Например, чесноку, имбирю, ягодам приписывают терапевтический эффект, который направлен на борьбу с коронавирусной инфекцией COVID-19. Безусловно, эти продукты содержат витамины, микроэлементы, антиоксиданты, флавоноиды и полезны в любое время вне зависимости от эпидемиологической обстановки, однако научно доказанными профилактическими или терапевтическими эффектами на коронавирус они не обладают. Они лишь способствуют укреплению иммунитета, особенно, когда сочетаются с другими мерами, укрепляющими иммунитет.

Избыточное потребление продуктов животного происхождения с высоким содержанием жиров, которое рекомендуется в ряде публикаций, также не имеет доказанной эффективности и не рекомендовано в связи с их высокой калорийностью и высоким содержанием насыщенных жирных кислот.

Чтобы не набрать лишний вес, и в тоже время обеспечить организм необходимыми питательными веществами необходимо привести уровень потребляемых калорий в соответствии с расходом энергии.

Ещё раз отметим, что важно сохранять максимальное разнообразие пищевых продуктов - источников белков, жиров, углеводов и микронутриентов, обеспечивать потребление воды около 2 л в день. Также после совета с врачом, можно принимать дополнительно поливитаминовые комплексы с микро- и макроэлементами.

Для профилактики коронавирусной инфекции важно соблюдать не только режим и рацион питания, но и другие простые и эффективные меры: стараться максимально сократить количество контактов; при посещении общественных мест надевать маску и перчатки, соблюдать дистанционный режим; часто и тщательно мыть руки; следить за своим здоровьем и вести здоровый образ жизни.