Весна неумолимо приближается и вместе с весенним солнышком несет обострения различных болезней, ведь это и период нехватки витаминов. Большинство накопленных за лето полезных веществ мы потратили в зимний период. Поэтому весной организм ослаблен, происходят обострения хронических болезней. Мы все чаще жалуемся на быструю утомляемость, сонливость, депрессию или раздражительность. Причиной этому чаще всего является весенний авитаминоз.

Как бороться с авитаминозом?

Профилактикой авитаминоза служит прием витаминных комплексов. Витамины следует принимать не менее трех раз в сутки - они не откладываются «про запас» (кроме витаминов А, Д, Е, К), а от утренней порции витаминных препаратов организм возьмет только ту дозу, которая необходима на данный момент времени, - все излишки выведутся с мочой, а потребность в витаминах будет возникать еще днем и вечером.

Не стоит принимать химические витамины бесконтрольно: избыток витамина так же плох, как и его недостаток. Для примера: избыток витамина Д приводит к вымыванию кальция из костей, витамин Е негативно сказывается на печени, избыток витамина А приводит к отравлению, витамин С раздражает желудок и может при длительном приеме привести к язве.

Но витамины в капсулах, таблетках или микстурах - это химические препараты, поэтому усваиваются они в нашем организме намного медленнее и хуже, чем "живые" витамины, содержащиеся в свежих овощах и фруктах.

Какие продукты наиболее полезны весной?

Это пророщенные зерна злаковых, овощи и фрукты без тепловой обработки, печень,

рыба. Очень много витаминов и микроэлементов содержится в одуванчиках, крапиве, листьях огурцов, лопуха - их можно не только использовать в пищу летом, но и солить или сушить для заготовки естественных витаминов на зиму.

При термической обработке в пище сохраняются только витамины А, Д и Е, - все остальные разрушаются. Исключение - малина: её полезные свойства сохраняются при термической обработке, а их очень много.

Отдельно хочется отметить витамины, которые показаны людям, страдающим лишним весом: витамины группы В, Р и С ускоряют обмен веществ и способствуют снижению веса.

Множество людей пока не осознают роль и значение пиши, которую они употребляют. Одной из причин интереса к пище есть то, что люди болеют из-за неправильного питания, т.е. имеют болезни, связанные с продуктами, которые они употребляют, их количеством и качеством. Существует ряд болезней напрямую связанных с питанием: ожирение, сахарный диабет, гипертония, атеросклероз и заболевания сердечно – сосудистой системы.

Особое внимание надо уделить именно заболеваниям сердца и сосудов. Более 70% людей во всем мире страдают от этих заболеваний, и именно они становятся причиной большинства смертей. И что самое страшное, возраст пациентов, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, с каждым годом уменьшается. Если еще 20 лет назад болезни сердца и сосудов поражали людей после пятидесяти лет, то сегодня далеко не редкость инфаркты и заболевания сосудов у тех, кому едва за тридцать и даже меньше. Если вы не хотите, что бы такая же участь постигла и вас, необходимо исключить все вредные факторы или минимизировать их, даже если проблем с сердцем и сосудами у вас не наблюдается. Профилактика – это залог здоровой сердечнососудистой системы. И, в первую очередь, необходимо проанализировать свое питание, откорректировать его, исключить все вредные продукты, которые могут спровоцировать сердечнососудистые заболевания, и включить в свой рацион полезные для сердца продукты.

Последние исследования в области кардиологии и диетологии позволяют выделить несколько продуктов, которые помогают работе сердца и сосудов. Очень важную роль в профилактике заболеваний играют продукты, содержащие мононенасыщенные жирные

кислоты: оливковое масло, маслины, жирная красная рыба. Благодаря высокому содержанию витамина Е и ненасыщенным жирным кислотам, регулярное употребление этих продуктов снижает уровень холестерина, очищает стенки сосудов, является профилактикой атеросклероза и тромбообразования.

Зеленые листовые овощи – это прекрасные природные лекарства от гипертонии. Чаще включайте в свой рацион шпинат, листья салата, руколлу, капусту и лук.

Отлично понижают уровень холестерина в крови клетчатка, которую можно употреблять с яблоками и цельными злаками. Овес заслуживает особенно внимания, так как в нем содержатся очень редкие и полезные вещества, способные ощутимо понижать уровень холестерина в крови. Яблоки помогают контролировать так же уровень сахара.

Все овощи и фрукты одинаково полезны для всего организма, особенно в весеннее время, но для слаженной работы сердечнососудистой системы употребляйте много свежих томатов. В них просто кладезь витаминов и минералов, а такой пигмент как ликопин обладает выраженными антиоксидантными свойствами.

Малина, черника и ежевика отлично укрепляют сосуды благодаря высокому содержанию витаминов С и Р, калию, меди и ацетилсалициловой кислоте. А из заморских гостей на помощь нашему сердцу и сосудам придут авокадо и бананы.

Помните, наше здоровье на 70% зависит от питания и образа жизни! Берегите свое здоровье смолоду. Постарайтесь находить время для спорта, мыслите позитивно, а главное – следите за своим питанием. Если вы разнообразите свой рацион вышеперечисленными продуктами, то ваш организм будет работать как безотказный механизм.