

Весна неумолимо набирает обороты 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 же 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 натуральных 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 пищи, 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