



Ранней весной следует скорректировать свое питание. Пробуждение природы застает нас в период острого гиповитаминоза. Это сказывается на общем самочувствии и на состоянии кожи, волос, ногтей. Сбалансированным питанием мы обязаны помочь себе — ведь здоровье и красота начинаются с желудка. Для этого необходимо внимательно следить за поступлением в организм основных витаминов и минеральных веществ. Весенняя диета довольно гибкая и вполне соответствует любым вкусам. В ней нет продуктов, которые необходимо автоматически исключить из рациона. Есть одно основное правило — продукты следует подбирать таким образом, чтобы в организм попадали все группы витаминов.

Витамин А. Содержится в печени, сливочном масле, сыре, молоке, твороге, яйцах, рыбе, тыкве, моркови, облепихе. Необходим: для зрения и регенерации костей. На заметку: алкоголь в любом количестве препятствует всасыванию витамина А.

Витамины группы В. Содержатся в злаковых, курице, говядине, печени, почках, земляных орехах, треске, лососи, сое. Необходимы: для расщепления жиров, нормализации обмена веществ, обогащения крови. На заметку: витамин В6 не усваивается, если женщина пользуется противозачаточными гормональными средствами. В таком случае этот витамин следует принимать дополнительно.

Витамин С. Содержится в цитрусовых, шиповнике, киви, черной смородине, зеленых овощах, квашеной капусте. Необходим: для стимуляции системы сопротивляемости организма, помогает усвоению железа, а следовательно, поддерживает уровень гемоглобина. На заметку: переизбыток опасен для женщин, в чьих семьях прослеживались такие наследственные заболевания, как подагра и отложение солей.

Витамин Е. Содержится в зеленых овощах, яйцах, молоке, растительном масле, пророщенном зерне. Необходим: для поддержания работоспособности мышц, сосудистой и эндокринной систем. На заметку: витамины Е и А эффективно употреблять в сочетании, они взаимно усиливают действие друг друга.

Витамин D. Содержится в морской рыбе, морской капусте, молочных продуктах. Необходим: для укрепления костей, удержания влаги клетками, улучшения состояния кожного покрова. На заметку: в витамине D человек нуждается только в бессолнечную погоду, потому что этот витамин синтезируется организмом под воздействием солнечных лучей.

Совет 1. Важно помнить, что весной организм испытывает серьезный **авитаминозный стресс**, поэтому не следует увлекаться диетами — **весеннее питание должно быть разнообразным**.

Совет 2. Бытует мнение, что в весенних фруктах и овощах нет витаминного богатства. Это справедливо лишь отчасти. В них, конечно, витамины сохраняются, хотя уже в меньшем количестве. К тому же все фрукты и овощи весной по-прежнему богаты клетчаткой, которая помогает выводить из организма токсины. Фрукты и овощи должны входить в ежедневный рацион. Желательно, чтобы они составляли особый прием пищи. Фрукты лучше усваиваются на незаполненный желудок, за полчаса до трапезы.

Совет 3. Необходимо учитывать совместимость продуктов по времени усвоения. В связи с этим овощи, которые наиболее полезны в виде салатной смеси, следует сочетать только с мясом — это продукты "длительной переработки". В то время как хлеб и макароны усваиваются организмом гораздо быстрее. Их лучше употреблять в пищу с сыром или зеленью.

Совет 4. Весной не стоит придерживаться вегетарианской моды. Не реже трех-четырех раз в неделю женскому организму необходимы мясо и продукты животного происхождения. Наряду с полноценными белками они содержат жиры и так называемые экстрактивные вещества, которые служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков. Благодаря им пища лучше усваивается, а обмен веществ становится сбалансированным. Мясо должно быть хорошего качества и свежим.

Совет 5. Весной пейте как можно больше морсов из сырого варенья, компотов, приготовленных из замороженных фруктов, и зеленый чай. Ограничьте потребление

кофе и алкогольных напитков.

Совет 6. Витаминами нельзя запастись впрок. Они должны поступать в организм ежедневно. В идеале гармоничное питание должно включать точный анализ потребления [ВИТАМИНОВ](#) в течение дня. К сожалению, на практике этот принцип применить сложно. Однако каждой женщине вечером, не вдаваясь в "математические подсчеты", необходимо вспомнить меню за день и понять, какую группу витаминов она "обошла" в своем рационе.

А если в какой-то день вы не употребляли рыбу, печень или орехи, то позаботьтесь о рационе с витаминами группы В. Незаменимым и богатейшим источником витаминов группы В является овес и геркулес, напитки из которых особенно необходимы женщинам ранней весной.

Известно, что многие европейские женщины по примеру англичанок на завтрак едят овсяную кашу. Она помогает работе кишечника, контролирует усвоение жира организмом. Помимо витаминов, состав овсянки включает калий, магний, фосфор, хром, железо, марганец, йод. В овсянке присутствует такой редкий компонент, как кремний, — он препятствует выпадению волос и укрепляет их корни, фтористые соединения, содержащиеся в овсянке, делают зубы здоровыми.

Весеннее головокружение, слабость и подавленное состояние чаще всего связаны со снижением уровня гемоглобина, за который отвечает железо. Усвоению железа помогают орехи — не забывайте о них весной. Особое место занимают антоновские яблоки — единственный фрукт, который гарантирует отличную "всасываемость" железа.

Недостаток кальция — самая распространенная причина весенних проблем, связанных с хрупкостью костей и разрушением зубов. Таким образом, организму необходимы не только витамины, но и микроэлементы. Несмотря на разнообразное питание, весной организм следует "подпитывать" поливитаминами. Их сейчас множество, и, естественно, каждая фирма хвалит свои препараты. Они различны по составу. Выбирая витамины, следует остановиться на тех, которые подходят именно вам. Например, если вы не любите молоко или редко лакомитесь морепродуктами, то вам подойдут поливитамины с преобладанием витамина А, Е, кальцием и йодом.

Начинать подготовку к весне лучше с конца зимы. Две-три недели следует принимать рыбий жир. Рыбий жир выпускается в натуральном виде и с различными минеральными добавками. Вы можете выбрать тот, в который входят элементы, реже попадающие в ваш рацион питания.

В течение следующего месяца — а им станет конец марта — апрель — пора перейти на поливитамины. Аллергикам лучше принимать витамины и микроэлементы порознь.

Категорически не следует принимать витамины в больших дозировках, чем рекомендовано в аннотации. Дозы можно увеличить только по рекомендации врача в послеоперационном периоде или после тяжелых заболеваний. Гипервитаминоз бывает страшнее, чем авитаминоз, и приводит к нарушению минерального обмена. Он начинается с тошноты, головокружения, рвоты и приводит к тяжелым последствиям.

Приведу лишь несколько примеров. "Излишки" витамина С откладываются в почечных канальцах в виде соли, песка, камней. Передозировка витамина С может вызвать выкидыш у беременных женщин, так как аскорбиновая кислота усиливает сокращения матки.

Поэтому шиповником, черной смородиной, цитрусовыми, киви можно лакомиться не когда захочется, а один-два раза в день небольшими порциями. Известны отравления при передозировке витамина А. Женщинам не следует отдельно принимать витамин D — его вполне достаточно в составе поливитаминов. В "чистом виде" витамин D необходим только в раннем детском возрасте. С появлением первых овощей и фруктов подпитку организма поливитаминами можно завершить.

Самые важные микроэлементы:

Кальций присутствует в молочных продуктах, инжире и других сухофруктах.

Железо содержится в мясе, фасоли, гречке, [печени](#), яичном желтке, сухофруктах и шоколаде.

Йод поступает из йодированной соли и морепродуктов.

Магнием богаты бананы, продукты из муки грубого помола, картофель, какао и мясо птицы.

Цинк содержится в рыбе, хурме, сыре, говядине и свинине.