

Для того, чтобы сохранить здоровье, накануне осенней слякоти и зимних холодов, необходимо уделять особое внимание правильному питанию.

В осеннее время необходимо отказаться от любых строгих диет. Ведь любая жесткая диета довольно сильно ослабляет иммунитет. В особенности это касается «монодиет». Осенью, прежде всего, нужно адаптироваться к смене сезона, а не изводить свой организм всевозможными диетами.

Осенью рекомендуется перейти на вареную пищу. При этом в рационе должно быть достаточное количество белка. Для этого желательно увеличить потребление мяса, рыбы и всевозможных молочных продуктов.

Почему белки так важны? Дело в том, что одним из важных белков является иммуноглобулин. Именно он участвует в формировании иммунитета. Кроме того, пища должна содержать достаточное количество аминокислот. Ведь для синтеза белков они просто необходимы.

Если вы предпочитаете растительную пищу, то из-за недостатка белка в рационе у вас в этот период могут возникнуть проблемы с иммунитетом. Это особенно актуально для вегетарианцев. Поэтому осенью для укрепления иммунитета нужно потреблять достаточное количество животной пищи. И не стоит забывать о витамине С, который является самым важным средством для укрепления иммунитета. Поэтому в наш организм должно поступать необходимое количество этого витамина.

Достаточное количество витамина С можно получить, если приготовить настой шиповника. Концентрация витамина С в нем в несколько раз больше, чем в лимоне. Для приготовления настоя нужно засыпать в термос объемом два литра пару столовых ложек сухого шиповника и затем залить кипятком. Настой будет готов через 12 часов. После чего этот настой можно будет пить примерно за полчаса до еды. Витамина С так же много в цитрусовых. Чтобы восполнить суточную норму достаточно съесть пару апельсинов или пару мандаринов.

Для того, чтобы иммунитет мог сопротивляться инъекциям, ему нужны такие белки как интерфероны. Они содержатся, например, в фасоли. Интересуясь вопросом как правильно питаться осенью, не забывайте включать в свой рацион свеклу. Ведь в ней содержится вещество, которое обладает антивирусным, противомикробным и противовоспалительным действием.

Вообще такое понятие как хороший иммунитет и здоровый образ жизни являются почти синонимами. Поэтому для иммунитета важно обеспечить себя здоровым питанием, очищать свой организм и больше двигаться. Помните, что движение — это жизнь.

Питание детей осенью

Осенью дети испытывают немалые нагрузки. На этой нагрузке сказывается изменение погоды, изменение режима и, конечно же, стресс от школьных занятий. Особенно тяжело приходится детям, которые идут в первый класс. Поэтому питание школьника осенью обязательно должно быть полноценным и сбалансированным. В зависимости от возраста рекомендуемый рацион школьника будет отличаться по своему химическому составу (калорийность, количество белков, жиров, углеводов и др.) (см. таблицу).

Физиологические потребности детей школьного возраста в энергии и основных пищевых веществах

Возраст, лет

Белки

(в том числе животные), г

Жиры (в том числе растительные), г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

6

72 (47)

72(11)

252

2 000

7-10

80 (48)

80 (15)

324

2 400

11-13: мальчики/девочки

96/93 (58/56)

96/106 (18/20)

382/422

2 850/2 750

В режиме младшего школьника должно сохраняться 5-разовое питание. Старшеклассники могут переходить уже на 4х-разовый прием пищи. Важно, чтобы ребенок не отказывался от обязательного горячего завтрака в школе, который должен проводиться после 2-го или 3-го урока.

Примерное меню школьника младшего возраста может выглядеть примерно так:

1-й завтрак: каша (овощное блюдо); кофе (чай, молоко).

2-й завтрак: яичное (творожное) блюдо; кофе (чай, молоко).

Обед: салат; первое блюдо; блюдо из мяса (птицы, рыбы); гарнир; напиток.

Полдник: кефир (молоко); печенье или хлебцы из цельных злаков; свежие фрукты.

Ужин: овощное (творожное) блюдо или каша; молоко (кефир).

Особое внимание в питании школьника нужно уделять белковой составляющей рациона, при этом на долю белков животного происхождения должно приходиться не менее 60%. Самыми важными ростовыми аминокислотами являются лизин, триптофан и гистидин, поэтому важно, чтобы в рационе школьника были их источники — мясо, рыба, яйца, творог, сыр, кальмары, бобовые.

Рационально употреблять мясо (птицу) 2-3 раза в неделю, чередуя его с рыбой. Оптимальным в рационе школьника должно быть содержание жира (см. таблицу). Недостаток жиров может приводить к снижению иммунитета, а избыток — к нарушению обмена веществ, ухудшению усвоения белка, расстройству пищеварения.

Лучшими источниками углеводов в питании школьников являются фрукты, овощи и каши.

Обязательно нужно контролировать потребление ребенком кондитерских изделий и булочек (часто дети покупают их во время перемен и по пути из школы): избыточное содержание их в рационе может способствовать развитию нарушения обмена веществ, что приводит к аллергии, сахарному диабету и ожирению.

Приучайте своих детей к правильному питанию и заботе о собственном здоровье!