

### **Питание для укрепления здоровья: что включить в свой рацион осенью.**

В любое время года следует заботиться о своем здоровье, а особенно об укреплении иммунитета. Осенью надо задуматься о переводе своего рациона питания с летнего режима на осенний.

В этот период нам предоставляется наибольший выбор по количеству свежих овощей фруктов богатых витаминами, клетчаткой, микронутриентами, биологически активными веществами, которые наряду с жирами создают энергетический запас в нашем организме на период долгой, холодной зимы.

Питаться следует, как всегда, дробно, то есть 5–6 раз в день. Это три полноценных приема пищи (завтрак, обед и ужин), желательны 2 завтрак и полдник. Перекусы в течение дня это вред для нашей пищеварительной системы.

Очень полезны супы. В осенний период стоит 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, можно добавлять в неограниченном количестве. Лучше употреблять теплые, а не горячие супы, так как на переваривание теплого супа организм затратит больше энергии, а чувство голода наступит несколько позже.

Овощи можно есть в любом виде: сыром, варить, тушить и запекать. Обязательно включить в рацион лук и чеснок, съедать регулярно небольшое их количество. Они обладают прекрасным противовирусным, противовоспалительным и антисептическим действием через укрепление иммунитета. По меньшей мере, 400-500 граммов овощей и фруктов необходимо включать каждый день в рацион питания в осенний период. Особенно это важно для детей, которым необходимо формировать правильные пищевые привычки и укреплять иммунитет, так как через овощи и фрукты организм получает витамины и клетчатку. Главным правилом для родителей должно быть: на тарелке ребёнка пусть будет овощ или фрукт к каждому приёму пищи.

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

В осеннее меню желательно включать больше цельнозерновых продуктов - цельнозерновой хлеб, орехи, каши. Они являются ценным источником клетчатки, прекрасно насыщают 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.

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.

Осенью очень важно сохранять максимальное разнообразие пищевых продуктов - источников белков, жиров, углеводов, микронутриентов, а также обеспечивать потребление воды около 2 л в день и больше двигаться.

На сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) имеется подборка материалов о здоровом питании, много полезных советов по составлению рациона, рецептов соответствующих блюд, программ питания, разработанные специалистами научных центров.

Главный специалист-эксперт Сотникова Ю.Л.