

После тёплого щедрого лета, когда солнышка и витаминов в избытке, мы переходим в осень – и начинаются первые простуды. Животрепещущий вопрос сегодняшнего дня для всех - как сделать организм неуязвимым к внешним воздействиям? Конечно, укреплять иммунитет! Идеально для этого подходит функциональное питание, то есть употребление тех продуктов, которые несут не только энергетическую ценность, но и дают дополнительную пользу организму.



Поэтому сейчас - самое время начать правильно питаться! Внимательно следить за составом продуктов и их качеством, поскольку организму, в частности, иммунитету, сейчас ни к чему дополнительная нагрузка.

Сбалансированный рацион, в котором достаточно белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, - это базовая необходимость для тех, кто хочет быть здоровым и противостоять любым "посягательствам" на организм.



Также есть супер-продукты для иммунитета, которые легко можно включить в свой рацион. Это белый йогурт, овес, ячмень, чеснок, морепродукты, куриный бульон, черный чай, говядина, сладкий картофель и грибы.

Что ещё важно? Высыпаться, сохранять физическую активность (в сети можно найти много домашних комплексов упражнений) и быть всегда в отличном расположении духа.

При чем тут кишечник?

Известный нутрициолог Наталья Зубарева называет кишечник "вторым мозгом". А мы все, безусловно, знаем, что здоровье

данного органа - это наш крепкий иммунитет.

Главный залог полноценного функционирования кишечника - баланс его микрофлоры. Принято считать, что для этого обязательно пить пробиотики. На деле "кормить" кишечную флору можно определенными продуктами, чтобы бактерии эффективно переваривали пищу и ваш живот не доставлял никакого дискомфорта.

- Квашеная капуста (с малым количеством соли)
- Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, сыворотка, ряженка)
- Продукты с Омега-3 (лен, конопля, грецкие орехи, семена чиа и масла из них)
- Куркума
- Растительные продукты с высоким содержанием клетчатки (овощи, фрукты, бобовые, отруби, ягоды)
- Чистая вода 1,5-2 литров в день

Ещё несколько советов для здоровой микрофлоры кишечника:

- минимум сахара, соли, соленых и сладких продуктов
- не передайте продуктов животного происхождения
- больше варите и запекайте, меньше жарьте
- замените белый хлеб на бездрожжевой или отрубной

- избегайте алкоголя, газированных напитков, фастфуда и консервов

Могут ли масла заменить аптечные витамины?

Растительное масло холодного отжима - это уже своего рода нутриентный комплекс, содержащий спектр полиненасыщенных жирных кислот, витаминов, минералов и антиоксидантов. Используя принцип ротации, то есть питаясь разнообразно (один продукт не чаще 1-2 раз в неделю), вы получите весь арсенал полезных веществ.

По рекомендации специалистов по превентивной медицине, публикуем ТОП-5 нерафинированных масел, регулярное чередование которых в вашем рационе позволит вам забыть о приеме поливитаминов в таблетках:

- Оливковое (содержит большое количество Омега-9)
- Кунжутное (богато кальцием и фитострагенами)
- Тыквенное (кладезь цинка)



- Льняное (даёт организму Омега-3)
- Нерафинированное подсолнечное (богато витамином Е).

Еще одним из супер-продуктов питания является облепиховое масло. Мультивитаминное, с антиоксидантными свойствами, ну и, конечно, жизнерадостного цвета! Что же даёт организму "Оранжевое золото Алтая" в вашей тарелке?

- ✓ помогает восстановить иммунитет, особенно в период межсезонья;
 - ✓ справиться с респираторными инфекциями, простудами;
 - ✓ нормализовать пищеварение и снизить вес;
 - ✓ предупредить воспалительные процессы в желудке и кишечнике (где, как известно, и "живёт" наш иммунитет);
 - ✓ понизить уровень холестерина в крови.
- Все эти ценные свойства настоящего нерафинированного масла надолго сохраняет вакуумный баллон Altaria. Вы можете быть на 100% уверены в свежести и качестве настоящего алтайского эко-продукта. Добавьте в свой ежедневный рацион полезный салатик с любым эко-маслом и будьте здоровы!



КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания "Комплексный центр социального обслуживания населения «Краснотуранский»

Как помочь иммунитету осенью



Буклет разработан по материалам интернет ресурсов