

Как правильно питаться круглый год? Весна

Весна... Природа расцветает, наполняется жизнью. Чего нельзя сказать о нас. Впрочем, возможно, у кого-то на лице буйно «цветут» прыщи или красные пятна аллергии, однако вряд ли это его радует. Как же сделать так, чтобы наше состояние соответствовало состоянию природы?

Дело в том, что холода ослабляют организм, снижая его иммунитет. А весной на подготовленную морозами «почву» попадает инфекция, и быстро распространяются всевозможные вирусные и простудные заболевания. **Поэтому основная задача весеннего питания – укрепить иммунитет.**

Как вы уже знаете, укреплению иммунитета способствует витамин С. Поэтому квашеная капуста, смородина и цитрусовые весьма актуальны. Пейте натуральные фруктовые и овощные соки – они помогут в борьбе с авитаминозом.

Укрепят ваш иммунитет **грибы** и, как ни странно, **красное мясо**. Однако с этими продуктами надо быть осторожнее. Злоупотребление ими может привести к весьма неприятным последствиям. Грибы лучше не собирать самим и не покупать на рынке – даже съедобные виды грибов могут стать ядовитыми, впитав соответствующие вещества из окружающей среды.

Отличным средством профилактики простуды является **чай**. В нем содержится большое количество антиоксидантов, борющихся со зловредными свободными радикалами. Таким же методом действуют и **ки**
сломолочные продукты

Весной часто возникает побуждение сесть на диету. Что ж, желание вполне обоснованное – за зиму обычно организм успевает накопить жирок. Но голодать весной не следует. Именно в это время года нужно особенно внимательно смотреть за тем, чтобы организм получал достаточное количество питательных веществ. Важно правильно выбрать диету. Многие врачи утверждают, что Великий Пост полезен не только для души, но и для тела. В конце зимы – начале весны полезно временно перейти

на легкоусвояемые низкокалорийные продукты. Это активизирует работу организма, в частности, пищеварительного тракта. Овощи и фрукты заставляют желудок работать интенсивнее, переваривая пищу. Благодаря такому «массажу» подтягивается животик.

Некоторые сетуют на то, что весной овощи и фрукты стоят дорого. Но вовсе не обязательно каждый день покупать яблоки и томаты. Можно есть капусту (особенно квашеную), морковь. Старайтесь чаще украшать блюда зеленью. Вспомните о сухофруктах и о домашних консервах. Вот несколько рецептов, которые помогут разнообразить весеннее меню и сделать его особенно полезным.

Салат «Свежесть».

1 вареная картофелина

50 г соленых грибов

1 огурец

1 помидор

1 сладкий перец (можно консервированный)

1 головка репчатого лука

1 ст. л. лимонного сока

2 ст.л. растительного масла

соль по вкусу.

Картофель и огурец нарезать кубиками, измельчить грибы, помидоры нарезать кружочками, лук и перец – соломкой. Все выложить слоями в порядке картофель-грибы-огурец-помидор-перец-лук. Заправить растительным маслом и лимонным соком. Салат будет выглядеть очень красиво, если его подавать в фужерах. Кстати, такое блюдо станет замечательным украшением постного меню.

Коктейль «Витаминный»

Полстакана апельсинового сока, 2 ст. л. грейпфрутового сока, 2 ст. л. лимонного сока. Стакан дополнить минеральной водой. Этот коктейль способствует «сжиганию» жира и насыщает организм витаминами.

Еще один очень полезный коктейль

1/4 стакана свекольного сока смешать с 3/4 стакана морковного сока. Этот напиток тонизирует, заряжает энергией и улучшает пищеварение. Морковь, между прочим содержит витамины В, С, D, Е, не говоря уже о каротине. А еще она очень богата микроэлементами – калием, кальцием, железом, фосфором, йодом, магнием и марганцем.

Для сладкоежек, следящих за здоровьем

смешайте в равных количествах курагу, чернослив, изюм, толченые грецкие орехи. Залейте все жидким медом. Дайте настояться сутки. Есть такое блюдо можно по чуть-чуть, в качестве десерта. Достаточно 2-х столовых ложек в день. Это блюдо способствует улучшению работы сердца и сосудов, профилактике простудных заболеваний.

В общем, весной не так уж сложно сохранить отличное настроение и богатырское здоровье. Нужно просто правильно питаться и почаще улыбаться!

Автор - **Юлия Воротынцева**

[Источник](#)