Автор: admin
30.07.2011 16:59 -

Каким должно быть наше питание с приходом осени?

Вот и лето пролетело… Ему на смену пришла «унылая-пора-очей-очарованье». В отличие от календарной, астрономическая осень наступает позже — во время осеннего равноденствия (22-23 сентября) и продолжается до зимнего солнцестояния (21-22 декабря). С каждым осенним днём солнце греет всё меньше, столбик термометра опускается всё ниже, а люди начинают всё больше грустить, размышлять и бороться с осенней депрессией…

С наступлением холодов наш организм незамедлительно реагирует на все сюрпризы погоды. Как бы готовясь к зимней «спячке», он спешит получить дополнительные калории, а вместе с ними запастись жирком. Нам всё чаще хочется выпить чашечку чего-нибудь горячего (ароматного кофе, свежезаваренного чая…), к тому же с чем-нибудь сладеньким (тортиком, пирожным, пончиком, шоколадкой…). Поднимая себе настроение вкусными десертами, мы быстро набираем потерянные за лето лишние килограммы. И по этой причине снова начинаем грустить…

Каким же должно быть наше питание с приходом осени, чтобы не навредить здоровью и психическому состоянию, а также избежать прибавки в весе? Давайте разбираться…

Главное правило правильного питания (в любое время года) гласит: ешьте вовремя и в разумных количествах. Не пренебрегайте первым. Включите в Ваш рацион всевозможные супы. Осенью большой ассортимент овощей, поэтому особых проблем по поводу того, что приготовить, не возникнет. К тому же организм получит необходимые витамины и питательные вещества.

Не забывайте про завтрак. Его никто не отменял. Пусть это будет самая маленькая тарелочка каши (овсяная, кукурузная, пшённая, манная…), хлебец с ломтиком сыра, немного творога. Выберете то, что с удовольствием можете съесть с утра, тогда завтрак окажется не в тягость, а рабочий день не будет начинаться с головокружения и бурчания в животе.

Если Вы чувствуете, что в течение дня организм так и просит очередную порцию калорий, попробуйте включить в Ваш рацион немного жирной пищи. Лучше всего

сгодится рыба и блюда с добавлением растительного масла. А вот чего делать не стоит, так это пересаливать блюда, так как соль задерживает в организме воду и тем самым препятствует снижению веса.

Не забывайте про картофель (можете быть спокойны - сваренный в мундире он не прибавит Вам лишних килограммов, если, конечно, не баловаться кетчупами, соусами, майонезом, сметанкой и т.д.). Он отлично утолит голод и снабдит Ваш организм калием и витамином С.

Если Вам так и хочется что-нибудь пожевать, то не спешите тянуться за сладостями, чипсами, сухариками… Осенью помимо овощей много фруктов и ягод: яблоки, груши, виноград, дыни, арбузы. Так что наслаждайтесь дарами лета, зимой выбор будет не таким богатым, а всё доступное будет либо выращенным в искусственных условиях и соответственно менее полезным, либо очень дорогим.

С наступлением холодов, когда осень полноценно вступает в свои права, мы, как правило, становимся менее активными, всё больше времени проводим лёжа на диване перед телевизором. Если к этому добавить перечисленные выше бублики-ватрушки-пончики, то уже к весне придётся заботиться не столько о пополнении своего гардероба последними тенденциями моды, сколько о приобретении одежды на размерчик-другой больше. Поэтому, друзья, несмотря на усталость, лень и апатию, не забывайте о занятиях спортом. Выделите хотя бы 2-3 раза в неделю время для физических нагрузок. Даже если Вы не имеете возможности посещать тренировки под руководством опытного инструктора, всем нам вполне под силу выполнять какие-то простые упражнения не выходя из дома (можно танцевать под любимую музыку, прыгать через скакалку, качать пресс и т.д.). В любом случае это намного эффективнее приятного ничегонеделания, а стоит только втянуться, как результат не заставит себя долго ждать.

Также не забывайте про прогулки на свежем воздухе, но помните, что одеваться при этом нужно по погоде. Держите в тепле и сухости ноги. Ведь, если нам холодно, то, как правило, мы спешим согреться. Отсюда постоянное желание полакомиться чем-нибудь горячим и вкусненьким.

А ещё, друзья, учитесь слушать свой организм. Если Вы найдете с ним взаимопонимание, то многие проблемы просто минуют Вас стороной. С улыбкой смотрите на все трудности

и невзгоды и помните, что у природы нет плохой погоды. Даже унылой осенью можно быть абсолютно счастливым человеком, главное - очень этого хотеть! Хорошего Вам настроения и крепкого здоровья!

Автор - **Виктория Бобылева**
Источник