**Роспотребнадзор рекомендует поддержать весной свой организм питанием.**

 Ранней весной следует скорректировать свое питание. Пробуждение природы застает нас в период острого гиповитаминоза. Это сказывается на общем самочувствии и на состоянии кожи, волос, ногтей. Сбалансированным питанием мы обязаны помочь себе — ведь здоровье и красота начинаются с желудка. Для этого необходимо внимательно следить за поступлением в организм основных витаминов и минеральных веществ. Весенняя диета довольно гибкая и вполне соответствует любым вкусам. В ней нет продуктов, которые необходимо автоматически исключить из рациона. Есть одно основное правило — продукты следует подбирать таким образом, чтобы в организм попадали все группы витаминов.

**Совет 1.** Важно помнить, что весной организм испытывает серьезный гиповитаминозный стресс, поэтому не следует увлекаться диетами — весеннее питание должно быть разнообразным.

**Совет 2.** Бытует мнение, что в весенних фруктах и овощах нет витаминного богатства. Это справедливо лишь отчасти. В них, конечно, витамины сохраняются, хотя уже в меньшем количестве. К тому же все фрукты и овощи весной по-прежнему богаты клетчаткой, которая помогает выводить из организма токсины. Фрукты и овощи должны входить в ежедневный рацион. Желательно, чтобы они составляли особый прием пищи. Фрукты лучше усваиваются на незаполненный желудок, за полчаса до трапезы.

**Совет 3.** Необходимо учитывать совместимость продуктов по времени усвоения. В связи с этим овощи, которые наиболее полезны в виде салатной смеси, следует сочетать только с мясом — это продукты "длительной переработки". В то время как хлеб и макароны усваиваются организмом гораздо быстрее. Их лучше употреблять в пищу с сыром или зеленью.

**Совет 4.** Весной не стоит придерживаться вегетарианской диеты. Не реже трех-четырех раз в неделю женскому организму необходимы мясо и продукты животного происхождения. Наряду с полноценными белками они содержат жиры и так называемые экстрактивные вещества, которые служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков. Благодаря им пища лучше усваивается, а обмен веществ становится сбалансированным. Мясо должно быть хорошего качества и свежим.

**Совет 5.** Весной пейте как можно больше морсов из сырого варенья, компотов, приготовленных из замороженных фруктов, и зеленый чай. Ограничьте потребление кофе и алкогольных напитков.

**Совет 6.**  Витаминами нельзя запастись впрок. Они должны поступать в организм ежедневно. В идеале гармоничное питание должно включать точный анализ потребления [витаминов](http://www.medpulse.ru/encyclopedia/2475.html) в течение дня. К сожалению, на практике этот принцип применить сложно. Однако каждой женщине вечером, не вдаваясь в "математические подсчеты", необходимо вспомнить меню за день и понять, какую группу витаминов она "обошла" в своем рационе.

 А если в какой-то день вы не употребляли рыбу, печень или орехи, то позаботьтесь о рационе с витаминами группы В. Незаменимым и богатейшим источником витаминов группы В является овес и геркулес, напитки из которых особенно необходимы женщинам ранней весной.

 Известно, что многие на завтрак едят овсяную кашу. Она помогает работе кишечника, контролирует усвоение жира организмом. Помимо витаминов, состав овсянки включает калий, магний, фосфор, хром, железо, марганец, йод. В овсянке присутствует такой редкий компонент, как кремний, — он препятствует выпадению волос и укрепляет их корни, фтористые соединения, содержащиеся в овсянке, делают зубы здоровыми.

 Весеннее головокружение, слабость и подавленное состояние чаще всего связаны со снижением уровня гемоглобина, за который отвечает железо. Усвоению железа помогают орехи — не забывайте о них весной. Особое место занимают антоновские яблоки — единственный фрукт, который гарантирует отличную "всасываемость" железа.

Недостаток кальция — самая распространенная причина весенних проблем, связанных с хрупкостью костей и разрушением зубов..

**Самые важные микроэлементы:**

Кальций присутствует в молочных продуктах, орехах, инжире и других сухофруктах.

Железо содержится в мясе, фасоли, грече,  [печени](http://www.medpulse.ru/encyclopedia/2908.html), яичном желтке, сухофруктах и шоколаде.

Йод поступает из йодированной соли и морепродуктов.

Магнием богаты бананы, продукты из муки грубого помола, картофель, какао и мясо птицы.

Цинк содержится в рыбе, хурме, сыре, говядине и свинине.

Выполняйте эти простые советы и будьте здоровы!