

## Осеннее питание для иммунитета: советы Роспотребнадзора



Правильное питание в межсезонье особенно важно, поскольку организм готовится к более сложному периоду — зиме. Роспотребнадзор рассказывает простые правила осеннего рациона:

1. Организуйте сбалансированное питание. Очень важно, чтобы в период межсезонья ваш организм получал достаточное количество витаминов и минералов. Осенью иммунитет снижается, и уязвимость перед вирусными и инфекционными заболеваниями растёт. Грамотно составленный рацион поможет пережить сезон без простуд.

2. Обязательно включайте в рацион овощи. Они богаты витаминами, минералами и клетчаткой. Включайте в питание лук и чеснок — они обладают выраженным противовирусным, противовоспалительным и антисептическим действием.

3. Не пренебрегайте кисломолочными продуктами. Выбирайте продукты с невысокой жирностью: они важны для здоровья кишечника. Чтобы избежать дисбактериоза, который подрывает иммунитет изнутри, возьмите за правило каждый день съедать какой-нибудь продукт из этой категории.

4. Контролируйте потребление жирной пищи. Жиры нужны организму, но помните об умеренности: соотношение примерно 30 % животных жиров и 70 % растительных.

5. Ищите полезные альтернативы привычным сладостям. Сладкого хочется всегда, а осенью особенно. Если отказаться от сладостей вы не в силах, ищите полезные замены мучным и кондитерским изделиям: сухофрукты, которые сохраняют многие полезные свойства свежих плодов, а также мёд, фрукты и орехи. Все эти продукты лучше есть в первой половине дня.

6. Соблюдайте режим питания и не забывайте о полезных перекусах. Выбирайте овощи, творог, йогурт, горсть орехов вместо шоколадных батончиков и других простых углеводов.

7. Пейте чистую воду в течение дня. Делать это не так просто, как летом, но необходимо: организм реже посылает сигналы жажды, но продолжает терять жидкость.

Чтобы не оставить осенней хандре ни единого шанса, больше двигайтесь. Это поможет не только поддерживать бодрость и энергию, но и сохранить хорошую физическую форму.