

## Здоровое питание в период выхода из полярной ночи

Полярная ночь закончилась. Начался период выхода из полярной ночи. Непростое время для нашего организма, поскольку он ослаблен длительным воздействием негативных факторов окружающей среды. В этой ситуации немаловажным фактором является соблюдение принципов здорового питания. Вот несколько советов, соблюдение которых, поможет сделать выход из полярной ночи более здоровым.

**1. Баланс и разнообразие.** Обеспечивают поступление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и клетчатки, для чего в рационе должны быть продукты всех групп (молочные, мясные, рыбные, злаки, фрукты, овощи). Отраннычительные, низкокалорийные диеты в этот период могут пагубно влиять на здоровье. Рекомендуются ограничить употребление сладостей и рафинированных продуктов - они очень быстро усваиваются и трансформируются в жиры.

**2. Режим и порции.** Частое, дробное питание небольшими порциями в течение дня позволит сохранить бодрость на протяжении дня и избежать переутомления на ночь.

**3. Белок.** Важно сочетать в рационе белок из растительных и животных источников. Чередуите блюда из мяса, птицы и рыбы, дополняя их бобовыми и орехами.

**4. Полезные жиры.** Растительные жиры (подсолнечное и оливковое) и орехи - отличные источники поли- и мононенасыщенных жиров. Несколько столовых ложек масла для заправки салата или добавления в овощные гарниры, горсть орехов, в качестве перекуса, обеспечат потребность организма в растительных жирах.

**5. Фрукты, овощи.** Зимой их биологическая ценность снижается. Поэтому лучше использовать дары природы, которые были заготовлены в процессе быстрой заморозки на пике своей зрелости, сухофруктам. При выборе ягод отдавайте предпочтение нашим северным: бруснике, клюкве, чернике, морозке. Не забывайте о кашеной капусте. Она богата клетчаткой, витамином С, антиоксидантами и сохраняет свои свойства до самой весны.

**6. Микроэлементы.** В Мурманской области при нехватке йода в питьевой воде необходимо принимать в пищу продукты богатые йодом - морскую капусту, использовать йодированную соль, употреблять йодированный хлеб.

**7. Витамины.** В условиях Крайнего Севера не обойтись без дополнительного приема поливитаминовых комплексов, если нет противопоказаний.

**8. Питьевой режим.** Получать достаточное количество жидкости на протяжении дня. Предпочтительней для здоровья употреблять бутилированную воду высокого качества. Лучший выбор - напитки на основе чистой воды, без добавления сахара (морсы, отвар шиповника). Пейте соки, но утолять жажду нужно водой.

Отраняйте употребление продуктов с высоким содержанием жиров транс-жиров, соли и добавленных сахаров (фаст - фуды, чипсы). Отдавайте предпочтение пище, приготовленной на пару, при этом способе приготовления сохраняется максимум витаминов и минералов, не используется жир, паровая еда полезна для пищеварения.

Подготовлено Управлением Роспотребнадзора по Мурманской области и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области» с использованием информации из открытых источников

