

## Что нужно есть поздней осенью?

Питание осенью должно быть сбалансированным и не диетическим. В это время организму нужны жиры и углеводы. Осенью у человека может наблюдаться нехватка серотонина, что приводит к осенней депрессии или хандре. При этом не стоит слишком увеличивать калорийность питания осенью. Калорийность стоит сохранять в рамках общепринятых норм для возраста, пола и образа жизни.

Какие же продукты стоит включить в рацион осенью?

### 1. Тыква



Тыква не только снабдит организм витаминами и микроэлементами, но и улучшит работу желудка и печени, избавит от токсинов и наладит пищеварение.

### 2.Ежевика

Менее калорийна чем малина, но более полезна. В 500 грамм ягод — суточная норма витамина С. Листья ежевики также будут полезны осенью — отвар из них полезен для полоскания горла при простудных заболеваниях.



### 3.Гранат



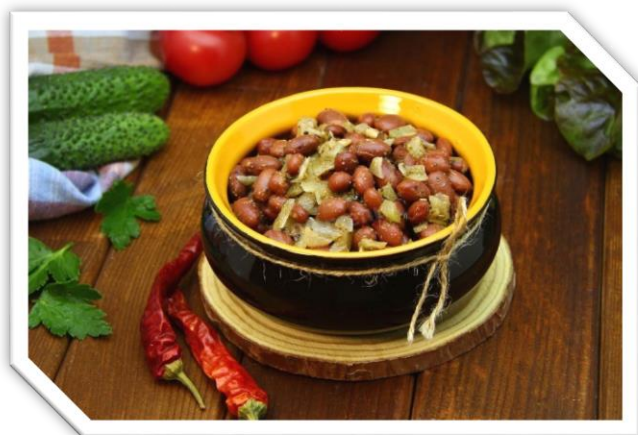
Помогает от усталости, стрессов, простуды и инфекционных заболеваний. Улучшает работу нервной системы. Дает профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.

#### 4. Капуста

В этом овоще много витамина С, цинка, железа и других полезных веществ, которые прекрасно усваиваются организмом и помогают укрепить иммунитет. Не меньше пользы и в квашенной капусте.



#### 5. Фасоль



Фасоль медленно переваривается, как следствие - стабилизирует уровень сахара в крови. Фасоль — отличный источник фолиевой кислоты, железа и магния, которые помогают вырабатывать энергию и доставлять ее в клетки организма.

#### 6. Яблоки

В разы полезнее яблоки с зеленой кожурой. В них много витаминов, флавоноидов, антиоксидантов, а в семечках — йода. Яблоки хороши для стабилизации холестерина в крови и повышения иммунитета.



#### 7. Шиповник



Отвар шиповника — лучшая профилактика простуды. Он улучшает иммунитет, обменные процессы, сердечно-сосудистую систему. В шиповнике содержатся фосфор, натрий, железо, каротин, пектин, эфирное масло, витамины С, Е, К, РР.

## 8. Репа

В репе много витамина А и витамина С. К тому же этот овощ обладает антимикробными свойствами, подавляет активность патогенных микроорганизмов в кишечнике, давая простор для размножения полезной микрофлоры.



**Питайтесь правильно и будьте здоровы!**

**Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.  
Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.**