

Рекомендации по здоровому питанию в полярную ночь

На широте Мурманске наступила полярная ночь. Ещё долго на горизонте не будет солнца.

Для поддержания общего состояния организма в этот непростой период необходимо придерживаться принципов здорового образа жизни: соблюдать режим труда и отдыха, полноценно питаться, следовать рекомендациям специалистов по здоровому питанию.

Управление Роспотребнадзора по Мурманской области предлагает ознакомиться с некоторыми советами, которые помогут без неприятностей для здоровья пройти этот сложный период.

В организм должно поступать больше витаминов. Включайте в свой рацион овощи и фрукты, как в свежем, так и замороженном виде. Старайтесь чаще использовать в меню северные ягоды, квашеную капусту, цитрусовые, грецкие орехи, сухофрукты, кисломолочные продукты, жирную рыбу.

Готовьте пищу на пару, при этом способе приготовления сохраняется максимум витаминов и минералов, не используется жир, паровая еда полезна для пищеварения.

Предпочтение отдавайте цельнозерновым хлебобулочным изделиям. При этом ешьте поменьше жирного мяса, сладкого. Из сладкого выбирайте тёмный шоколад, главное – не увлекаться его употреблением. Из напитков предпочтение отдавайте чаю (чёрному, зелёному, травяному), морсу, компотам из сухофруктов. Ограничьте потребление кофе, помните, что всё хорошо в меру.

Постоянно следуйте режиму дня, ложитесь спать в одно время.

Занимайтесь физкультурой, спортом, делайте зарядку. При возможности старайтесь посещать бассейн, совершать прогулки на лыжах, на санках. Желательно это делать со своей семьей.

И гуляйте на свежем воздухе. Одевайтесь по погоде, не допускайте переохлаждения.

Всё это поможет снять напряжение в период полярной ночи.