Как сохранить бодрость зимой

Советы школьникам

На дворе зима с холодными ветрами, снегом и длинными вечерами. В это время практически у всех бывают частые простуды, сниженный фон настроения и плохое самочувствие. Как пережить эти тяжелые месяцы и остаться здоровым и бодрым до следующей весны? Прислушайтесь, ребята, к советам специалистов

Как показывают исследования, психологический настрой на 30% зависит от тех продуктов, которые мы употребляем в пищу. Поэтому, для того чтобы маска унылого вида покинула ваше лицо, психиатры советуют включать в рацион больше рыбы. Надо иметь в виду, что в жирных сортах рыбы содержатся кислоты, которые на биохимическом уровне способствуют поддержанию эмоциональной устойчивости. Если на вашем столе будут чаще появляться скумбрия, тунец, сардины (а если позволят средства, то форель и «морской коктейль»), это убережет вас от A селедки депрессии. стограммовый ломтик обеспечит полуторосуточной нормой витамина Д, который особенно необходим зимой при отсутствии солнечных лучей. (Содержание витамина Д в 100 г селедки таково, как в 1,5 кг говяжьей печени или в 1 кг сыра.)

Овощи и фрукты, к сожалению, в зимнее время представлены не в очень большом ассортименте на нашем столе. Тем не менее даже в этот неблагоприятный период все же можно найти что-то необходимое для поддержания здоровья. Превозмочь стрессы помогут грейпфруты, бананы и зеленые яблоки. Такой «зимний фрукт», как хурма, особенно полезен для детей: в нем содержатся большие запасы глюкозы, магния и калия, необходимого для работы сердца. Кроме того, там много бетакаротина, провитамина А, который защищает от некоторых серьезных заболеваний.

Поддержать иммунитет и пережить зиму с хорошим самочувствием поможет и такой всем известный продукт, как квашеная капуста. Оказывается, квашеная капуста полезнее свежей. Всего 300 г квашеной капусты удовлетворяют суточную потребность в витамине С. Систематическое употребление ее поможет избежать насморка и других зимних неприятностей.

Серьезно препятствует авитаминозу и является природным иммуностимулятором всем известный и доступный овощ свекла. Пара ложек в день протертой отварной свеклы — отличное средство профилактики многих заболеваний: регулирует жировой обмен, способствует кроветворению, предупреждает атеросклероз, выводит соли тяжелых металлов. Она особенно важна для жителей больших городов, дышащих выхлопными газами автотранспорта.

В моменты сильного эмоционального напряжения в крови падает уровень глюкозы, что сказывается на синтезе серотонина. Поэтому, если вам пришлось понервничать, съешьте что-то сладкое. Лучшее средство — шоколад. Аминокислота триптофан, содержащаяся в нем, — исходный материал для синтеза серотонина. Покупая плитку этого лакомства, обращайте внимание на его состав.