

# Весенняя азбука здоровья



*Зима – это лишние килограммы, не так ли? Следовательно, без диеты не обойтись. Но при этом надо подумать и о здоровье кожи, ногтей, зубов! Ведь недостаток весной витаминов и других полезных веществ приводит к снижению иммунитета.*

Обычно под диетой подразумевается лишение всего, что может увеличить вес. Многие полностью переходят на растительное питание, памятуя, что как раз на март и апрель чаще всего приходится период поста. В результате организм пусть и в полном объеме получает витамины, но недополучает необходимые для него белки и кальций, от чего страдают кожа, ногти и зубы. Но многие даже не догадываются, что существуют диеты, способствующие убить сразу двух «зайцев»: и рацион остается сбалансированным, и отсутствуют лишние калории.

Начнем с **завтрака**. Первый вариант: овсянка на воде, тертое яблоко и сухофрукты – все эти компоненты содержат клетчатку, которая не перерабатывается организмом, но способствует работе пищеварительной и кровеносной систем, следовательно, состояние кожи не меняется в худшую сторону. И калорий в этих продуктах очень мало. Второй вариант: легкий фруктовый салат, в состав которого могут входить морковь, яблоко, груша, грецкие орехи, мед, лимонный сок. После завтрака через полчаса-час можно выпить стакан свежевыжатого сока или любого тонизирующего напитка без сахара.

**Обед** можно начать с зеленого салата. Что будет в нем – свежий огурец, сырая свекла, мелко нарезанные листья крапивы, – не имеет значения. Главное использовать для салата не высококалорийный майонез, а оливковое или подсолнечное масло. На обед можно приготовить овощной суп, отварную куриную грудку, рыбу с гарниром, овощное рагу, вареное (желательно нежирное) мясо, картофель в «мундире». В завершение – стакан свежевыжатого сока, можно с медом.

Фруктовый салат, небольшой кусочек вареной курицы или отварной/запеченной в духовке говядины, нежирный творог – таким может быть **ужин**, завершить который поможет зеленый чай или отвар шиповника.

Конечно, специалисты-диетологи не советуют каждый день есть одно и то же. В будни имеет смысл несколько видоизменять рацион, планируя его с учетом нехватки времени. На завтрак, например, приготовить яйца всмятку или омлет с помидорами и зеленью, зерновые хлебцы, зеленый чай с лимоном или апельсиновый сок. На обед – куриный бульон, постный борщ или овощной суп, тушеную печень с гречкой, тушеную индейку с картофелем или рис с морепродуктами, на закуску – мандарины, томатный или лимонный сок. На ужин в рационе может быть отварная куриная грудка, заливная рыба, овощной или фруктовый салат, сыр, хлебцы, гранатовый сок.

Если между приемами еды захотелось по прищипке перекусить, можно позволить себе в течение дня употреблять зеленый чай, негазированную минеральную воду, кефир. Немного сладостей в виде меда или сухофруктов. Не повредят 1-2 небольших чашечек кофе с долькой шоколада. Главное, чтобы все было в меру.

## Любознательным на заметку:

**Большие группы витаминов содержатся:**

- в винограде (С, Р, РР, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>);
- в гранате (А, В, С, РР, Е);
- в апельсинах (А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР);
- в грейпфрутах (С, Д, В, Р);
- в клюкве (С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, РР, К);
- в мандаринах (С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Е, РР);
- в спарже (В<sub>1</sub>, РР, А, С);
- в кабачках (С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, РР);
- в моркови (А, В<sub>1</sub>, Е, К);
- в огурцах (А, С, РР, В);
- в грушах (С, В<sub>1</sub>);
- в яблоках же их всего два (А, С);
- в помидорах (С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, Е).

Подготовила **Елена Николаева**