

Составляем рацион.



На дворе весна. Впереди пляжный сезон, и нужно успеть привести себя в форму. В это время организм ощущает острую нехватку витаминов и микроэлементов, которая выражается в неважном самочувствии, а иногда и в удручающем внешнем виде. Это не удивительно, учитывая, за что отвечают витамины. Так от *витамина А* зависит качество нашего зрения и процесс регенерации костей.

Витамины

группы В участвуют в расщеплении жиров, нормализуют обмен веществ в организме. С повышает сопротивляемость организма, способствует усвоению железа, а значит, регулирует уровень гемоглобина.

Витамин

Е поддерживает мышцы в работоспособном состоянии, стимулирует работу эндокринной и сосудистой систем, является мощным антиоксидантом. D отвечает за состояние кожи, костей, способность удерживать клетками влагу.

За исключением витамина D, который способен синтезироваться под воздействием солнца, содержание всех остальных витаминов зависит от той пищи, которую мы едим.

Из каких же продуктов следует составить свой весенний рацион питания, для того чтобы вернуть блеск глазам перед свадьбой?

Салаты

Ученые штата Пенсильвания пришли к выводу о том, что употребление большой порции низкокалорийного салата в качестве первого блюда на обед приводит к сокращению объема основного блюда. Это приводит в итоге к уменьшению потребляемых калорий, по сравнению с обедом без салата, на 12%. Причем в любимом – низкокалорийном – салате себе можно не отказывать. Большое количество формирует чувство насыщения. Делайте салаты из квашеной капусты – она источник *витамина С*. Используйте нерафинированное масло холодного отжима: оливковое, подсолнечное, кукурузное, соевое. Оно богато *витамином*

Е. Смешивайте различные сорта масла при заправке салатов. Для сытности в салаты

добавляйте яйца, тунца, оливки, сыр – все, что вашей душе угодно.



Овощи, в первую очередь зеленые

Лучшие продукты-антиоксиданты – это зеленые овощи. Брокколи, шпинат, капуста, цикорий богаты фолиевой кислотой, бета каротином, витамином С, кальцием и железом. Как большинство овощей, зелень хороша для контроля за весом, так как содержит клетчатку и одновременно мало калорий. Хлорофилл, содержащийся в

зеленых овощах, является мощнейшим антиоксидантом и обладает невероятным очищающим действием.

Самый простой способ обеспечить свой рацион зеленью – посадить ее на подоконнике или балконе. Петрушка, укроп, кинза, лук, сельдерей будут радовать вас нежно-зеленым цветом и дополнять блюда.

Пророщенные семена и зерна



Проростки также очень богаты хлорофиллом, активизирующимся в ходе прорастания. Они содержат ферменты, белки, микроэлементы, минералы и витамины.

Проростки живые, и по этой причине считаются чрезвычайно полезными. Живая энергия свежих проростков стимулирует возможности организма самоочищаться и восстанавливаться.

Существует три типа проростков.

▣ - Семена

Семена включают люцерну, сельдерей, клевер, овес, редиску, пажитник и подсолнух. Семена люцерны самые популярные и содержат много хлорофилла, витамины А, В, С, D, Е, железо, кальций, фосфор и серу

- Зерновые культуры

Самые популярные среди них пшеница, гречиха, ячмень, просо и рис.

- Бобовые

Бобовые включают чечевицу, золотистую фасоль и соевые бобы.

Проростки особенно полезны, когда используются в пищу сырыми, поскольку термическая обработка всегда разрушает значительную часть питательных веществ. Проросток можно съесть целиком, включая листья и корни. Вы можете есть их как отдельное блюдо, а также добавляя в салаты, супы и т.д.

Каши

Злаковые культуры обеспечивают организм витаминами РР и В комплекса и клетчаткой.

Отличный злак – ячмень Он легко комбинируется с цельнозерновым рисом или любым

другим злаком.



Злаки горячего приготовления по утрам – это не только питательно, но и менее калорийно, чем сухие хлопья. Например, овсяная каша содержит в 100 граммах около 66 калорий, тогда как сухие хлопья – 309-441 кал., то есть разница в 5-7 раз. К тому же горячие злаки более сытные. Они позволяют с легкостью обходиться без чаепитий и перекусов до обеда. Кашу можно разнообразить вкусом и цветом. Например, добавьте в нее курагу и почувствуйте разницу!

Зеленый чай



~~Важно отметить, что в настоящее время в России наблюдается тенденция к снижению уровня жизни населения, что приводит к ухудшению состояния здоровья и, как следствие, к увеличению заболеваемости. В связи с этим необходимо уделять особое внимание профилактике заболеваний и поддержанию здорового образа жизни.~~



~~Важно отметить, что в настоящее время в России наблюдается тенденция к снижению уровня жизни населения, что приводит к ухудшению состояния здоровья и, как следствие, к увеличению заболеваемости. В связи с этим необходимо уделять особое внимание профилактике заболеваний и поддержанию здорового образа жизни.~~



Портретное фото с профессиональным фотографом, которое вы можете заказать на сайте [www.lovephoto.ru](#)