



# Так естественно

СМЕНА ВРЕМЕН ГОДА, ОСОБЕННО РЕЗКАЯ, ВСЕГДА СТРЕСС ДЛЯ ОРГАНИЗМА. Он не успевает адаптироваться, страдает иммунная система, и в результате мы заболеваем простудой. ПОДДЕРЖАТЬ ИММУНИТЕТ И ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ ПРИВЫКНУТЬ К ХОЛОДАМ поможет правильный рацион питания.



**НАТАЛИ МАКИЕНКО,**  
врач-диетолог, член  
Национального общества  
диетологов

**В** период межсезонья вполне можно обойтись без приема витаминов или добавок, укрепив иммунитет с помощью правильно составленного рациона питания. Он должен содержать все необходимые витамины и микроэлементы, а также помогать поддерживать здоровую микрофлору кишечника. Акцент сделайте на клетчатке (отруби, крупы, бобовые,

орехи), витамине С (шиповник, болгарский перец, смородина, брокколи) и согревающих продуктах (яркие овощи, мед, сладкие фрукты, имбирь, корица, бульоны и крем-супы). Все они эффективно помогают противостоять вирусным инфекциям.

Что касается кишечника, то этот крупнейший орган является частью иммунной системы, поэтому его состояние сильно сказывается на здоровье в целом. Для поддержания

микрофлоры нужны клетчатка и ферментированные продукты: крупы, орехи, семена, фрукты, бобовые, чернослив, квашеная капуста. Все должно быть натуральное и цельное. Например, если овсянка, то обязательно цельная, которая варится 15 минут, а не быстрого приготовления.

## В дефиците

Даже если организм испытывает дефицит некоторых веществ, восполнить их недостаток можно за счет питания. Конечно, сейчас много говорят о том, что почва везде обедняется, используются различные химикаты. Тем не менее в продуктах все равно остаются нужные микроэлементы в достаточном количестве. Однако скорректировать рацион самостоятельно, на бытовом уровне, сложно. Сделать это помогут специалисты-диетологи. Здесь потребуются изучить симптомы и результаты анализов крови или волос на микроэлементы. Именно со сбора анамнеза и тщательного опроса диетолог начинает свою работу, а затем уже наблюдает результат и по необходимости его корректирует.

## Мифы и правда

Самое распространенное заблуждение — считать, что в холодное время года нужно больше питаться. Нужно менять не калорийность, а баланс в еде, соотношение согревающих и охлаждающих продуктов.

Еще одна ошибка — покупать несезонные фрукты и овощи. В них практически нет витаминов. За исключением ягод и овощей шоковой заморозки, при которой все полезные вещества сохраняются. Для укрепления защитных сил организма лучше походите в баню, на массаж или займитесь любой двигательной активностью: всем тем, что улучшает кровообращение.

## Витамины про запас

Также нужно принимать во внима-



БАТОНЧИК BITE «ИММУНИТЕТ», BIOFOODLAB

НАТУРАЛЬНЫЙ ФРАНЦУЗСКИЙ ЦИКОРИЙ, CHIKOROFF

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА «ЭХИНАЦЕЯ ПЛЮС», NUTRILITE

ВОДА 100% ORGANIC RELIGION И ЧЕРНАЯ ВОДА 110% BLACK, ORGANIC RELIGION

ФРУКТОВО-ОРЕХОВЫЕ БАТОНЧИКИ С ПРЕБИОТИКОМ, BIONOVA

ние, что одни витамины и микроэлементы накапливаются в организме, а другие нет. Например, водорастворимые витамины, такие как С и витамины группы В (кроме В<sub>12</sub>), выводятся организмом за сутки, поэтому каждый день требуется их пополнение. А жирорастворимые витамины (А, D, Е, К) накапливаются в печени, и их не нужно ежедневно восполнять. К примеру, необязательно каждый день есть лосось.

## Нюансы сочетаемости

Правильное сочетание продуктов — целый раздел ортомолекулярной медицины. Есть продукты-антагонисты, противостоящие друг другу и не дающие правильно усвоиться. Это тоже нужно учитывать. Например, источники кальция не следует запивать кофе, так как он является антагонистом кальция. Речь идет об одном приеме пищи. Например, если вы едите салат с кунжутом, чтобы получить кальций, не нужно заканчивать прием пищи чашкой кофе. Иначе кунжут вы съедите пустую, он ничего вам не даст. Лучше добавить в этот прием пищи витамин С (например, салат с красным болгарским перцем), с ним кальций будет усваиваться лучше.

## Меню для иммунитета

Конечно, рацион должен подбираться индивидуально. Ведь продукты, полезные для одного, могут навредить другому. Но если представить, что меню составляется для абсолютно здорового человека, то можно предложить такой вариант.

**ЗАВТРАК:** смузи из груши и имбиря, омлет из двух яиц с цельнозерновым тостом и зеленью.

**ОБЕД:** паста в томатном соусе и салат из печеных овощей с авокадо.

**ПЕРЕКУС:** имбирный чай с медом или фрукт.

**УЖИН:** микс зелени с кунжутным маслом, котлетки из индейки и брокколи.