

Как провести лето с пользой

Лето – сезон каникул и отпусков. Солнечная и теплая погода, продолжительный световой день, многообразие спелых фруктов, овощей и ягод – идеальное время для восстановления физического и психического здоровья после зимне-весеннего периода. Что же нужно сделать, чтобы провести лето с пользой.



- ✓ *Не пропустите сезоны ягод, фруктов, овощей и зелени.* Это, пожалуй, первое, о чем хочется напомнить. Сезоны некоторых ягод длятся всего несколько недель, поэтому не упускайте момент, и радуйте себя сочными ягодами (малины, клубники, крыжовника, черешни и другие). Запасайтесь витаминами на целый год! Употребляя их в пищу, можно восполнить

недостаток витаминов и микроэлементов. Не стоит забывать про овощи и фрукты, которые нормализуют давление, укрепляют кости, улучшают качество крови (морковь, редис, капуста, яблоки, груши и другие). Делайте овощные салаты и рагу, десерты и фреши, добавляйте ягоды и фрукты в выпечку, варите варенье и замораживайте продукты впрок. Важно помнить: перед употреблением фруктов, ягод, овощей и зелени необходимо тщательно их вымыть водой гарантированного качества. Также с осторожностью их следует употреблять лицам, имеющим отягщенный аллергоанамнез, так как введение в рацион вышеперечисленных продуктов, может вызвать аллергические реакции.

- ✓ *Перейдите на летний тип питания.* В целях профилактики обезвоживания организма необходимо употреблять большое количество жидкости: воды, морса, чая, молочно-кислых напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков. По-возможности, носите с собой маленькую бутылочку с охлажденной и чистой водой. Кроме того, в летние месяцы рекомендуется менее калорийная и жирная пища, необходимо свести к минимуму употребление мяса. Лучше всего его заменить рыбой или морепродуктами. Необходимо предусмотреть снижение количества копченых, жареных и скоропортящихся продуктов питания. Приемы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня, перенеся их на утро или вечер. Важно помнить: строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи.
- ✓ *Больше времени проводите на открытом воздухе, на даче, в лесу, на природе.* Например, это могут быть походы за грибами и ягодами. Данные прогулки регулируют дыхание, повышают уровень гемоглобина в крови, укрепляют иммунитет и улучшают работу мозга. Большим плюсом к

данным прогулкам Вы получаете физическую нагрузку и хорошее настроение. Важно помнить: не забывайте про насекомых и клещей, стоит заранее продумать одежду для похода в зеленую зону. Используйте защитные средства для кожи и одежды (многие спреи для кожи не эффективны на одежде, а средства для одежды токсичны для кожи).

- ✓ *Солнечные ванны.* Солнце улучшает настроение и предотвращает депрессию. Ультрафиолетовые лучи активизируют большинство процессов, происходящих в организме — дыхание, обмен веществ, кровообращение и деятельность эндокринной системы. Кроме того, под воздействием солнечных лучей наш организм вырабатывает витамин D (отвечает за крепкие кости, позвоночник, защищает от остеопороза, укрепляет иммунитет). Особенно полезно пребывать на солнце в утренние (до 11) и вечерние (после 16) часы. В промежуточный интервал нужно укрыться в тени. Важно помнить: в жаркое время во избежание солнечного удара необходимо надевать на голову солнцезащитный убор с широкими полями или козырьком. Неосторожное пребывание под палящим солнцем может привести к солнечным ожогам. Их проявления зависят от степени тяжести: от легкого покраснения и болезненности кожи до появления пузырей и повышения температуры тела.
- ✓ *Лето - хорошее время для того, что бы заняться спортом.* Лето располагает к физической активности на свежем воздухе. Например, начните бегать по утрам или вечерам, устраивайте велопогулки, катайтесь на роликовых коньках. Чтобы Вам не было скучно, пригласите с собой друзей. Теплая летняя погода это также хорошая возможность для активных и семейных игр с детьми. Физическая активность улучшает работу дыхательной системы и кровообращения, укрепляет сердце, снижает вероятность стресса. Однако, если Вы любите что-то более спокойное, попробуйте йогу. Йога на берегу моря, реки, в лесу, и даже в ближайшем парке, даст Вам спокойствие и гармонию.

Конечно же, если у Вас есть возможность поехать отдохнуть в морском климате - это замечательно для здоровья. Однако же, если не позволяют средства и работа, то это вовсе не повод сидеть дома и переживать из-за этого. Летний сезон имеет много плюсов для здоровья. Это время для накопления сил и энергии, укрепления иммунитета. Не откладывайте лето на потом, оглянитесь вокруг – оно уже здесь!

Заведующий отделом гигиенического
образования и обучения

О.В. Лукашова