#### **Как укрепить здоровье осенью при помощи продуктов питания?**

Осень традиционно считается порой уныния и скуки. Давайте менять стереотипы! Осень — это природный тайм-аут, чтобы заняться собой и укрепить организм перед зимними холодами.

Вот несколько простых советов, как с помощью продуктов питания укрепить свой иммунитет:

1. Лучшая осенняя диета — это отсутствие диеты! Начиная с сентября, наш «внутренний голос» все настойчивее требует калорий. И не зря! В пасмурную, прохладную погоду растущий аппетит не прихоть, а естественная потребность. Поэтому осенью необходимо питаться полноценно и сбалансированно.
2. *Не забывайте о природных антибиотиках: хрене, луке и чесноке.* Эти овощные приправы издавна использовались для борьбы с простудными заболеваниями. **Хрен содержит в 5 раз больше витамина С, чем цитрусовые.**

Хрен обладает бактерицидным, противовоспалительным действием, способен надежно защитить нас от простуды при регулярном употреблении. Его применяют при упадке сил и утомлении. Лук богат эфирными маслами, витаминами С и группы В, флавоноидами, железом и минеральными веществами. Луковый сок оказывает прекрасное антибактериальное действие, содержит растительные гормоны, снижающие уровень сахара в крови. Чеснок обладает отличным антибактериальным, противовирусным и иммуностимулирующим действием.

1. **Употребляйте большое количество сезонных овощей. Помидоры**, свекла, тыква, капуста и перец – кладезь полезных веществ. Прекрасным средством для профилактики гриппа и простуды является квашеная капуста. В ней содержание витамина С возрастает в несколько раз.
2. Шиповник — отличный источник витамина С, необходимого нам для укрепления соединительной ткани, усвоения железа, образования некоторых гормонов и ферментов, красивой кожи, крепких сосудов. Отвар шиповника будет хорошим подспорьем при первых признаках простуды.
3. **Побалуйте себя сладостями.**Сладкое просто необходимо для хорошего настроения и повышения работоспособности в условиях недостатка света и тепла. Но старайтесь отдавать предпочтение полезным сладостям: мед, пастила, зефир, сухофрукты, особенно финики. Неплохим подспорьем для сладкоежки будут **яблоки, запеченные в духовке или микроволновой печи.** Такой десерт прекрасно заменит калорийный кекс или сдобное печенье, а также обогатит ваш организм пищевыми волокнами, витамином С, калием.

Будьте здоровы и пусть эта осень станет для вас в радость!

*Врач-эпидемиолог Н.Н.Крайникова*

*18.09.2019*