

# Несколько советов, как победить весенний авитаминоз



В начале весны многие из нас чувствуют снижение работоспособности, накатывают приступы усталости и физической, и умственной. Вот он, сезонный авитаминоз...

***С авитаминозом нужно бороться.***

Весенний авитаминоз – явление широко известное, но, тем не менее, мало кто с ним действительно борется. Как-то привыкли мы терпеть такие мелочи, как насморк и усталость, все же не зубная боль. Хотя многие и зубную боль до последнего терпят. Не будем же ничего делать, пока совсем не прижмет. А надо, пора уже понять, что первые симптомы весеннего авитаминоза сигнал к действиям. Самые первые симптомы появляются в январе, когда все начинают приходить в себя после бурных праздников. ***Именно тогда желательно начать пить витаминные комплексы.*** Можно конечно увеличить количество фруктов и овощей в ежедневном рационе, но боюсь, что в той синтетике без вкуса и запаха, что продается у нас повсеместно под видом фруктов и овощей витаминов не особо много. ***Лучше всего пить так называемые «натуральные витамины»,*** но они значительно дороже своих искусственно синтезированных аналогов. Также ***стоит увеличить время сна.*** Считаете, сон пустой тратой времени? А зря, мало что так восстановит ваши силы, как сон. ***Побольше времени проводите на свежем воздухе.*** В выходные в парк, себя и детей. Особенно детей. Февраль и март – самое время достать из холодильника замороженные ягоды, откупорить банки с вареньем, налегать на мед и орехи, грибы и сухофрукты. Ведь это именно то, что ели в пост после масленицы наши предки, мудрость веков, помогающая пережить ожидание весны.

## Для концентрации внимания



Нашему мозгу необходимо железо. Пополнить его запасы в организме помогут: спелый гранат, зеленые яблоки или пара кусочков... черного хлеба (особенно богат железом "Бородинский").

Подводит память? Помогут морковь, ананас, авокадо. Зубрите уроки? Перекусите морковным салатиком, заправленным растительным - лучше оливковым - маслом (каротин из морковки лучше усваивается с растительными жирами), или фруктовым салатом из консервированного

ананаса, заправленного йогуртом.

Воспринимать новую информацию помогают некоторые продукты, богатые витаминами группы В. Перед тем как отправляться на курсы иностранного, неплохо «заправиться» салатом из креветок или кальмаров, в перерыве между занятиями погрызть орешков (грецких или кедровых).

## Перенапрягаетесь?

Подкормите мозг глюкозой. Кстати, она - единственный источник энергии для наших нервных клеток - нейронов. Глюкоза из рафинированных углеводов (пирожных, белого хлеба, конфет) быстро поступает в кровь, но так же быстро концентрация сахара в крови и тает (чего нельзя сказать о лишних «сладких» калориях, надолго оседающих на талии). Так что для пополнения организма глюкозой лучше отдать предпочтение полисахаридам из овощей и фруктов, изделиям из муки грубого помола. Один из самых простых вариантов - завтрак из мюсли с цукатами.

## Не получается сосредоточиться?

Собрать мысли в кучу поможет холин. Это жироподобное вещество - один из компонентов лецитина, помогает поддерживать связь между разными участками мозга. Его природные источники - яичные желтки, субпродукты (говяжья и свиная печень, почки). В аптеке можно купить комплексы с лецитином. А витамин С «чистит» сосуды мозга. Один грейпфрут или два апельсина в день улучшают кровоток.

## Хотите соображать быстрее?

Скорость мыслительной деятельности стимулируют калий и кальций. В особо напряженный денек съешьте на завтрак несколько кусочков сыра и помидор (в томатах много калия), а на работу прихватите с собой пару творожков с курагой и черносливом. Активность мозга подстегивают специи. Имбирь и тмин активируют внимание, черный перец, паприка и куркума - мозговое кровообращение, препятствуют спазмам.

Мозг по весу составляет всего 2 - 3% от массы тела, зато потребляет около 20% всей энергии, получаемой с пищей



## 10 веществ, необходимых мозгу.

1. **Глюкоза:** Полезные углеводы - в зерновом и черном хлебе, коричневом тростниковом сахаре, макаронных изделиях из муки грубого помола, вредные - в белом сахаре, сдобе, конфетах и пирожных.
2. **Железо:** Зерновые продукты, бобовые, яйца, творог, говяжья печень. В овощах и фруктах железа мало, зато оно из них полностью усваивается. Особенно из овощей и фруктов зеленого цвета, например, из зеленых яблок.
3. **Витамин С:** Черная смородина, болгарский перец, облепиха, все цитрусовые.
4. **Витамины группы В (В1, В2, В12):** Пивные дрожжи (продаются в аптеке), шпинат, морковь, кукуруза, фасоль, брокколи (В1, В2), печень говяжья, нежирная говядина, говяжье сердце, сельдь, куриные желтки (В12).
5. **Лецитин:** Яичные желтки, субпродукты (говяжья и свиная печень, почки), в аптеке можно купить витаминные комплексы с лецитином.
6. **Кальций:** Молоко и молочные продукты, сыры, яичные желтки.
7. **Магний:** Хлеб - особенно зерновой и из муки грубого помола, рис, гречка, фасоль в любом виде.
8. **Калий:** Печеный картофель, курага, изюм, свежие красные помидоры.
9. **Ненасыщенные жирные кислоты:** Растительные масла - оливковое, соевое, рапсовое, подсолнечное, арахисовое; жирные виды рыб - сельдь, тунец, скумбрия, рыбий жир в капсулах, комплексы с Омега-3 кислотами.
10. **Цинк:** Морепродукты: креветки, крабы, устрицы; животные белки: говядина, постная свинина, баранина, а также тыквенные семечки, ростки пшеницы.

