



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Как укрепить здоровье осенью

Осень – сложный период для нашего здоровья. Смена погоды часто становится причиной вирусных заболеваний и общего снижения иммунитета. Из-за этого мы можем сталкиваться с упадком сил, апатией и даже депрессией.

Самый простой совет для укрепления иммунитета и поддержания хорошего самочувствия – вести здоровый образ жизни. Очень важными являются правильный режим дня, полноценный сон, регулярные физические нагрузки, закаливание, отказ от вредных привычек, рациональное питание, уменьшение стрессовых ситуаций и соблюдение базовых мер предосторожности против вирусов (мытьё рук, ношение маски и так далее).



Несколько советов, чтобы оставаться здоровым осенью.

В осенний сезон скорректируйте питание, употребляйте продукты с укрепляющим иммунитетом действием. Помните о природных антибиотиках – чесноке, луке, хрене. В осенний период необходимо чаще включать в меню продукты с высоким содержанием витаминов групп А, В, С, D.

Употребляйте больше фруктов и овощей, которые приходятся на сезон, например, яблоки, капусту, тыкву. Самый важный для укрепления иммунитета витамин С содержится в цитрусовых, фруктах, киви, сладком перце и др.

Витамины группы В отвечают за здоровую и крепкую нервную систему, состояние кожи и многое другое. Они содержатся в рыбе, мясе, молочных продуктах, яйцах и зерновых.

Дефицит железа в организме может спровоцировать понижение уровня гемоглобина в крови, результатом чего станут быстрая утомляемость, постоянное чувство слабости, головокружение, бледность. К железосодержащим продуктам относятся мясо, печень, морепродукты, яйца, яблоки и др.

Для укрепления иммунитета следует чаще употреблять в пищу богатые полезными бактериями (пробиотиками) кисломолочные продукты. Знайте, что первые признаки дисбактериоза – это нарушение стула и дискомфорт в животе. А микрофлора кишечника играет огромную роль в процессе противостояния организма инфекциям.

Также не нужно забывать о питьевом режиме. В более прохладную погоду чувство жажды снижается и организм часто испытывает дефицит жидкости. Суточная норма – это 1,5-2 литра воды. Полезны травяные отвары, зеленый чай, соки, минеральная вода без газа.

В осенний период обеспечьте своему организму полноценный отдых. Сон должен быть не менее 6-8 часов. Бессонница повышает уровень гормона кортизола, что также снижает иммунитет.

В осенний период необходимо проводить больше времени на улице, эта простая привычка поможет подготовить организм к столкновению с вирусами.

Обратите особое внимание на важность вакцинации от сезонных вирусных инфекций. Она является максимально эффективной, если проводится ежегодно.