ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПО СЕЗОНУ



Здоровая и слаженная работа организма, правильное функционирование всех внутренних органов – желудочно-кишечного тракта, печени, почек, сердца и т.д. напрямую зависит от времени года и от солнечной энергии, которая поступает в течение всего года и распространяется неравномерно в зависимости от его активности. Наши внутренние органы всегда находятся в работе и свою максимальную активность проявляют каждый в свое время и питание необходимо подбирать с учетом этих знаний.

Еще в древности считалось:

***Весна – активизируется работа печени и желчного пузыря.***

***Лето – повышается работа тонкого кишечника и сердца.***

***Осень – легкие и толстый кишечник.***

***Зима – почки и мочевой пузырь.***

В связи с этими знаниями, если болезнь того или иного органа обостряется в период его активности, то его необходимо лечить, а если – в период пассивности, то за ним нужно просто ухаживать и беречь не перегружая питанием и препаратами. При подборе правильного питания необходимо учитывать не только его полезность, но и внешний вид, блюдо должно ароматно пахнуть, быть приятно на вкус и на ощупь. Не вся вкусная еда может быть полезна тому или иному человеку, так это будет зависеть и от его конституции тела, состояния его организма и в целом тем или иным гастрономическим пристрастиям. Когда наш организм и ум загрязнен, то внешне мы можем ошибиться в выборе продукта, но если мы начнем учиться слушать свою интуицию и стараться каждый прием пищи сосредотачивать свой ум именно на вкусе поглощаемого, смотреть на него глазами, нюхать носом, трогать руками и чувствовать языком, поверьте, вас ждет масса открытий.

**Например, сладкая конфетка не вызывает такого удовольствия и радости, как нам раньше казалось и минутное наслаждение поеданием любимой сладости сменяется привычной депрессией, страхами и т.д.**

**В одном из трактатов о питании предлагается такой тест:**

**Попробуйте 10 дней попить чай без сахара, а через 10 дней положите сахара столько, сколько кладете обычно, Вы его не сможете выпить, он будет для вас не вкусным.**

Обратите внимание, как весной хочется зелени, щей из щавеля, летом холодной окрошки, свекольника со льдом, кваса и пр. легкой пищи, а зимой нас тянет на наваристые супы, сытную и горячую пищу. Все это говорит о том, что наш организм слышит, какая пища ему будет наиболее полезна, поэтому и мы должны научиться слушать и действовать согласно голосу разума, а не изнуряющим диетам, новомодным тенденциям или вооружившись лозунгом: «Живем один раз!» уподобиться жизни животного, раскармливаясь до отвала, постепенно теряя свое здоровье и радость к жизни. Для того чтоб правильно подобрать продукты в то или иное время года, обратите внимание, что в какой сезон поспевает и как долго может храниться, не подвергаясь искусственной обработке.

Весна – это время зелени, поэтому старайтесь максимально добавлять ее в те блюда, которые готовите.

Источником белка в это время могут служить сухие грибы, бобовые, соя, орехи, нежирное мясо, морепродукты и нежирная рыба (например, тунец, треска, судак).

В качестве жирной пищи послужат орехи, растительные масла – фундучное, грецкого ореха, кедровое, конопляное и различные льняные масла.

Углеводы получать из различных видов круп – овес, пшеница, ячмень, также рекомендуются салатные растения и дикорастущие пищевые травы.

Из напитков: теплая очищенная вода, горячие напитки с медом, льняной кисель.

Специи: смеси с имбирем, асафетидой, куркумой, кардамоном, шамбалой, паприкой.

Летом - все овощи и фрукты по сезону. Овощи употреблять в основном в сыром виде или слегка притушивать в течение 5- 10 мин.

В качестве жиров – легкие растительные масла, самое идеальное – льняное масло, можно как в чистом виде, так и салатные виды масел, например морковное, тминное, чесночное.

Белки получать из льняных каш и семян, сои, свежего гороха, нежирного сыра и молочных продуктов, куриного филе, нежирной рыбы и морепродуктов.

Углеводы в качестве любых созревших свежих фруктов.

Из напитков рекомендуется употреблять домашние лимонады со свежей мятой, базиликом, фруктами и медом.

Специи – куркума, свежая зелень, чеснок, имбирь, карри.

Осенью – любые осенние овощи и фрукты.

В качестве жиров – льняное масло, речная рыба, икра.

В качестве белков – домашняя птица, орехи, свежие грибы.

В качестве углеводов – фрукты по сезону, мед, свежее зерно.

Из напитков теплые травяные чаи с небольшим количеством специй, меда и лимона, можно квас.

Специи – смеси с имбирем, куркумой, чесноком, гвоздикой, кардамоном.

Зимой пища должна быть сытной маслянистой и горячей.

В качестве жиров – масло кедровое, арахисовое, льняное масло с имбирем или чили, орехи, сыры, домашняя сметана, сливки.

В качестве белков – любые бобовые (горох, фасоль), льняные каши, домашний творог и пр.

В качестве углеводов – мед, сухофрукты, предварительно размоченные в теплой воде, пшеница, овес, греча, хлеб из муки грубого помола, фруктовый хлеб с фиником и пр.

Напитки – горячий травяной чай, имбирные напитки, безалкогольный глинтвейн, льняные кисели и пр.

Специи – согревающие жгучие – смеси с чили, имбирем, черным перцем.

Авдеенко А.С. – врач общей практики УЗ «Дятловская ЦРБ»