

# Laikas stiprinti organizmą

Ką tik prasidėjo taip ilgai lauktas metų laikas pavasaris. Tačiau būtent dabar žmogaus organizmas susiduria su šaltojo sezono metu organizmui padaryta žala – susilpnėjusiu imunitetu. Žmonės neretai pradeda skųstis nusilpusiu imunitetu, padažnėjusiomis peršalimo ligomis, nuovargiu, mieguistumu, vangumu, prasta nuotaika, sausa ir šerpetojančia oda, pablogėjusiu regėjimu. Šių nemalonių simptomų priežastis paprastai yra šviežių vaisių bei daržovių trūkumas žiemą ir ligos, susilpnėjusios organizmo funkcijas. Tai ženklai, kad reikia pradėti stiprinti organizmą.

Tam reikia taisyklingai maitintis ir nepamiršti fizinio aktyvumo. Vartokite kuo daugiau vitaminų. Žmogaus organizmui būtinas visas kompleksas vitaminų ir mineralinių medžiagų. Maisto racionas turi būti įvairus. Jį turėtų sudaryti daržovės, vaisiai, dribsniai, ankštinės daržovės, taip pat gyvūninės ir augalinės kilmės baltymai.

Suvalgykite po 2 didelius obuolius per dieną. Šiuose vaisiuose daug ląstelienos, padedančios efektyviau virškinti ir išvalyti žarnyną.

Praplėskite grūdinių kultūrų racioną. 2 - 3 šaukštai kvietinių, avižinių ar ruginių dribsnių ryte patenkins jūsų paros Folio rūgšties poreikį. Dribsniai turi būti pilna grūdžiai ! Gal tai ir ne taip skanu, bet tikrai naudinga.

Vartokite daugiau vitamino C. Jis ypač reikalingas tomis dienomis, kai darbas reikalauja daugiau pastangų. Valgykite citrinas, kivių – jie apsaugos jus nuo išsekimo.

Valgykite šokoladą – tiesa, tik juodąjį, ir ne daugiau kaip po 2 plyteles per mėnesį. Tai kaloringas skanėstas, tačiau padeda sumažinti „blogojo“ cholesterolio lygį kraujyje, pagerina kraujotaką, padeda kovoti su stresu.

Bent kartą per savaitę valgykite žuvį, patartina, jūrų – tokioje bus daugiau jodo, reikalingo jūsų nervų sistemai.

Mes, lietuviai, nuolat jaučiame saulės, kuri yra svarbus vitamino D šaltinis, stygių. O jis reikalingas norintiems turėti gražią odą, sveikus dantis ir tvirtus kaulus. Daugiau laiko praleiskite saulės šviesoje, valgykite vitamino D turinčius maisto produktus ar vartokite vitamino D maisto papildus.

Kasdien reikėtų išgerti maždaug 2 l skysčių, nes visoms cheminėms reakcijoms ir naudingosioms medžiagoms pasisavinti būtinas vanduo. Ir nepamirškite, kad mums kasdien reikia fizinio aktyvumo, niekada neaukokite savo miego, venkite streso ir jūsų organizmas bus pasiruošęs bet kokiems gamtos ir gyvenimo iššūkiams.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Irma Vaičiuvienė