



Федеральная служба по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

Главам администраций

УПРАВЛЕНИЕ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ
в ГАЛИЧСКОМ РАЙОНЕ
Семашко ул., д. 13, г. Галич,
Костромская обл., 157201,
телефон, факс (49437) 2-15-03
E-mail: galich@44.rospotrebnadzor.ru

от 16.09.2024 № 1115

Питание для укрепления здоровья. Что включать в свой рацион осенью.

Осень — время сложное. Наступают холода, все меньше солнечного света, многих настигает плохое настроение. В то же время осень — это сезон самых разных овощей и фруктов, они заряжают энергией, приносят нам нужные витамины и микроэлементы. Поддержать свой организм, помочь ему бороться с сезонными простудами сможет правильное питание и полезные продукты.

Ключевые продукты осени:

- 1. Тыква и другие оранжевые овощи.** Тыква, морковь и батат — это продукты, богатые бета-каротином, предшественником витамина А. Этот витамин играет важную роль в поддержании здоровья кожи, зрения и иммунной системы. Кроме того, тыква является отличным источником клетчатки, которая способствует нормализации пищеварения и поддержанию уровня сахара в крови.
- 2. Яблоки и груши.** Яблоки и груши — типичные осенние фрукты, содержащие витамины С, К и пищевые волокна, такие как пектин, который улучшает работу кишечника и способствует детоксикации организма. Высокое содержание антиоксидантов в этих фруктах помогает бороться со свободными радикалами и снижает риск развития хронических заболеваний.
- 3. Капуста и другие крестоцветные.** Капуста, брокколи и брюссельская капуста — представители семейства крестоцветных, которые известны своим высоким содержанием витаминов С и К, фолиевой кислоты, а также соединений серы, обладающих противовоспалительными свойствами. Регулярное употребление этих овощей способствует профилактике онкологических заболеваний и поддержанию здоровья сердца.
- 4. Свекла.** Свекла — это источник бетаина, пигментов с мощными антиоксидантными свойствами. Свекла также богата железом и фолиевой кислотой, которые необходимы для кроветворения и поддержания уровня гемоглобина. Кроме того, свекла способствует улучшению кровообращения и снижению артериального давления.
- 5. Орехи и семена.** Осень — время сбора орехов и семян, которые являются концентрированными источниками полезных жиров, белков, витаминов и минералов.

Например, грецкие орехи богаты омега-3 жирными кислотами, способствующими снижению воспалительных процессов и поддержанию когнитивной функции. Семена тыквы, подсолнечника и льна содержат магний, цинк и антиоксиданты, поддерживающие иммунитет и здоровье кожи.

Сезонное питание — это не просто диетическая стратегия, но и важный аспект общего здорового образа жизни. Выбор продуктов, соответствующих осеннему сезону, позволяет не только наслаждаться свежими и вкусными блюдами, но и поддерживать организм в оптимальном состоянии. Включение в рацион тыквы, яблок, капусты, свеклы и орехов способствует укреплению иммунитета, что особенно важно в преддверии холодного времени года. Следование принципам сезонного питания помогает сохранить здоровье и повысить качество жизни, адаптируясь к природным ритмам и потребностям организма.

Врио начальника территориального отдела
управления Роспотребнадзора по Костромской
области в Галичском районе



Е.О.Цветкова