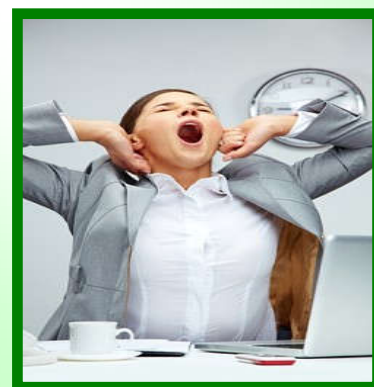


ПРОЛЕТНА УМОРА И ХРАНЕНЕ



В началото на пролетта повечето хора се оплакват от **пролетна умора**, изразяваща се в постоянна отпадналост, често главоболие, лошо настроение, безсъние, нарушения в концентрацията, повишена раздразнителност и плачливост, намалено ниво на физическа активност, което често се съчетава с повишен прием на въглехидратни храни и увеличаване на теглото. Това е така, защото организмът губи сили от няколко месечната липса на достатъчно пресни плодове и зеленчуци, мрачното време, а също и от недостатъчното движение. Бързо може да възстановим жизнения си тонус, като храненето през пролетта е насочено към преодоляване на тези, макар и леки хранителни дефицити.

През зимния период обикновено храненето е еднообразно, със значителен прием на консервирани храни, в които витамините са по-малко, отколкото в свежите плодове и зеленчуци, а готварската сол и захарта са в значително количество. Обикновено диетата е по-бедна на бета-каротин, витамин С и фолиева киселина – трите витамина, основни защитници на инфекции. Тези витамини могат нормално да се набавят от организма и през зимния сезон, ако се консумира в достатъчно количество тиква, моркови, шипка (бета-каротин), цитрусови плодове, киви, ябълки (витамин С), както спанак и листни зеленчуци (фолиева киселина), които вече се намират на пазара през цялата година.



Хранителният режим през пролетта трябва да осигурява по-голяма част от дневната калорийна нужда на организма, без да го лишава от основните хранителни съставки – мазнини, белтъци и въглехидрати. За целта е необходимо да се спазва разнообразен хранителен режим, включващ поне един представител от основните групи храни. Не трябва да се забравя, че пълноценният животински белтък като основен източник на аминокиселини е главен фактор при формиране на биологична защита. Нетлъсти меса, яйца, мляко и млечни продукти с ниско съдържание на мазнини трябва да бъдат

включени ежедневно в храненето. Най-малко два пъти седмично трябва да се консумира риба, като се използват методи на термична обработка, които съхраняват витамините и предотвратяват образуването на вредни вещества, т.е. печене на фурна, скара, задушаване и др. Внимание трябва да се обърне на ограничаване на вноса на животински мазнини, да се предпочитат растителни, които са богати на витамин Е.

Ранната пролет не е най-подходящия сезон за спазване на диети за отслабване или за започване на **активна** физическа активност, особено при лица, които не са се занимавали със спорт през цялата зима. Постепенно преминаване към хранене с по-ниска калорийност, богато на плодове и зеленчуци, 1-2 литра течности на ден и 30 минути ежедневно ходене с умерено темпо са основата на здравословно поведение, което може да започне да се изгражда през пролетта.



Тъй като пролетната **умората** не е типично заболяване, лесно е да се разбере защо няма и лечение към чувството на умора. Въвеждането на някои промени в **начина на живот и хранене**, могат в голяма степен да повлияят чувството на изтощение. Тук се включва:



🌍 **постепенното повишаване на физическата активност** и то предимно активността на открито. Дори и да е сведена до разходки в парка, тя повишава експозицията на естествена светлина и спомага за възстановяване на поизчерпаните депа на витамин Д.

🌍 **приемане на достатъчно течности:** не по-малко от 1.5 – 2 литра на ден. Освен вода, добре е да се пият и плодови и зеленчукови сокове, айран, а също и билкови чайове. Те не само поддържат оптималната хидратация на организма, но и доставят витамини и минерали.

🌍 **пълноценен сън** - за по-бързо заспиване и за да не се събуждаме често през нощта, е препоръчително да се изпие чаша топло мляко, подсладено с малко мед, или чаша билков чай, да внимаваме да не преяждаме на вечеря. Статичното електричество от телевизора, компютъра и всякаква техника в стаята се отразява зле на настроението и съня.

🌍 **контрастен душ** - редуват се обливания с гореща и хладка към студена вода, като винаги се завършва със студената вода. Започва се с по-топла вода и постепенно се намалява температурата на водата. Други средства срещу пролетна умора са *сауната, масажите, ароматерапия* с есенциални масла с ободряващ и тонизиращ ефект.

