

Овесени ядки

Овесените ядки са известни със славата си на здравословна закуска, но в същото време те са и чудесна храна за справяне с пролетната умора. Благодарение на високото си съдържание на белтъчини, магнезий и витамин В, те буквално ни събуждат, повишавайки многократно енергията ни. Чувството за умора е елиминирано още от сутринта.



Зеленолистни зеленчуци



Желязото е от особена важност за производството на енергия в организма, а един от най-добрите начини да си го доставяме е да хапваме зеленолистни зеленчуци. Разнообразието от такива зеленчуци през пролетта е изключително богато. Можем да включим в менюто си айсберг, маруля, спанак, коприва и др. Опитвайте да хапвате зеленчуците сурови под формата на салати, които можете да овкусявате с интересни дресинги. Ако все пак решите да ги готвите, стремете се термичната обработка да е кратка.

Храни за настроение

В менюто ви през пролетта е препоръчително да присъстват и храни, които повишават настроението. Такива са храните, които подпомагат образуването на хормона на щастието - серотонин; съдържат витамини от групата В и Е и известните като антидепресанти селен, триптофан и фолиева киселина. В тази група спадат:

– Ягоди, банани, цитруси, киви, боровинки

– Зелени салати, моркови, домати, чушки, зелен лук, броколи, и коприва

– Бобови храни за добър тонус – фасул, леща, грах, соя, нахут

– Пълнозърнести храни

Леки меса, кълнове, ядки и подправки

В менюто ни срещу пролетна умора задължително трябва да присъстват и риба, телешки черен дроб, яйца, пуешко и пилешко месо. Кълновете дават мощен енергиен заряд на организма, суровите ядки ни зареждат с магнезий, а етеричните масла, витамините и минералите в подправки като риган, босилек и естрагон, тонизират организма и му помагат да се справи с неприятните симптоми на пролетната умора.

БИЛКИ ЗА ЕНЕРГИЯ

Всеизвестен е фактът, че билките имат многобройни ползи за здравето, но също така са и един добър източник на естествена енергия. Много помагат срещу пролетна умора някои от следните билки: Саменто; Женшен; Рейши; Зеленият чай; Гинко билоба



Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект "Топъл обяд за гражданите на община Алфатар"



Европейски съюз

**ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И/ИЛИ
ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ**

**ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ НА
НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА**

Операция тип 3 „Осигуряване на топъл обяд 2016-2019“
BG05FMOP001-3.002

ХРАНИ СРЕЩУ ПРОЛЕТНА УМОРА

В началото на пролетта повечето хора се оплакват от пролетна умора, изразяваща се в постоянна отпадналост, бързо изтощаване при физическа дейност, често главоболие, лошо настроение и безсъние.

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 включим консумация на повече спанак и лапад, повече разходки сред природата и да не се лишаваме от сън.



Бенефициент на проект BG05M9OP001-3.002-0079
"Топъл обяд за гражданите на община Алфатар"
е Община Алфатар

За да се разминете с пролетната умора, трябва да:

Да прекарваме, колкото се може повече време на чист въздух и слънце, да се движите по-активно, да излезете на излет сред природата за уикенда при първа възможност, а също така във всяко удобно време да се разходите в парка;

Да проветрявате по-често стаята, за да дишате чистия пролетен въздух;

Да обогатим менюто си с пресни свежи листни зеленчуци - салати, марули, спанак, лапад, коприва и други. Те са най-важното средство в борбата срещу пролетната умора. Но за да се усети ефектът им бързо, трябва да се консумират сурови или на салатата, без да са преминали термична обработка;



Да се храним здравословно. Всеки ден трябва да се приемат 1800 калории за жените и 2200 калории за мъжете. Трябва да увеличим консумацията на пълнозърнест хляб и сурови зеленчуци, които да изчистят стомаха и целия червен тракт. В същото време

трябва да се намали количеството на захарните изделия. Добре е да се хапват макаронени продукти и кафяв ориз - те изпъхват тялото ни с енергия за целия ден. Задължително трябва да се консумират много пресни плодове, например ябълки, а който има гастрит, е добре да наблегне на бананите - те имат успокояващо действие;

Трябва да се пие минимум литър и половина вода на ден. Киселото мляко и пресните сокове са другите полезни за този случай напитки;



Има различни хранителни добавки - витамини и минерали специално срещу умората. Лекарите обикновено ще предпишат допълнителен прием на магнезий, витамини - B12, B6, B1, B2, C и други;

Много важен при пролетната умора е пълноценният сън. За по-бързо заспиване и за да не се събуждаме често през нощта, е препоръчително да се вземе топъл душ преди лягане, да се изпие чаша топло мляко, подсладено с малко мед, или чаша билков чай. Трябва да внимаваме да не преяждаме на

вечеря. Статичното електричество от телевизора, компютъра и всякаква техника в стаята се отразява зле на настроението и съня. Добре действа против пролетна умора и краткият следобеден сън;

Да се съобразяваме с биологичния си часовник. Мозъкът работи най-добре от 12 до 15 часа, докато за мускулите най-благоприятният период е между 15 и 18 часа;

Слушането на приятна и тиха музика също ще ни поддействат релаксиращо;

Който има възможност, може да отиде на масаж или да посети курс по йога;

Дрехите, които носим, трябва да са от естествена материя и за предпочитане в пълни тонове;

Ароматотерапията също влияе добре. Направете си освежаваща вана с портокалова или лавандулова есенция;

Не се ядосвайте за глупости и се усмихвайте по-често.

