

Постното *месо, рибата, млякото* и *млечните продукти, яйцата* са източници на висококачествени *белтъци*, а *бобовите* храни и *ядките* са растителните продукти, богати на *белтъци*. Консумирайте ежедневно поне един представител от белтъчните храни, както за възстановяване на белтъчните загуби, така и за подкрепа на имунитета. *Месото, рибата* и *яйцата* са богати също на витамин В6; *месото* и *яйцата* на минералите цинк и желязо. *Рибата* и другите *морски храни* са основният източник на селен. *Рибните мазнини* са богати на омега-3 мастни киселини, които имат противовъзпалително действие. **Затова консумирайте *риба* поне 1-2 пъти седмично.** *Бобовите храни* и *ядките*, освен че са добри източници на белтък, съдържат и нужните за поддържане на имунитета витамин В6, цинк и желязо. *Бобовите храни* са богати и на сапонини - вещества, които “мобилизират” имунната система. *Ядките* са богати и на витамин Е, съдържат селен и флавоноиди. Тъй като голямото количество мазнини, особено от животински произход потиска имунитета и същевременно увеличава риска от сърдечно-съдови заболявания, когато купувате *месо*, избирайте го постно – без видими тлъстини, а *пилешкото месо* е по-добре да е без кожа, защото в нея се съдържат основно мазнините и холестерола. Когато купувате *колбаси*, четете етикета – за препоръчване са тези, в чийто състав няма сланина. Предпочитайте *млякото* обезмаслено или с ниско съдържание на мазнини (до 2 %).

От млечните продукти по-здравословни също са тези с по-ниско съдържание на мазнини – *извара, краве сирене*.



Консумирайте *пълнозърнест хляб* и *макаронени изделия* от *пълнозърнесто брашно*. Те са богати на минерали и витамини, също и на полезните за здравето растителни влакнини.



Ако имате проблеми с теглото, намалете количеството на консумираната храна. Ограничете приема на мазнини от всички възможни източници. Намалете консумацията на празни калории от захар и продукти, включващи захар, напр. безалкохолни напитки. Ограничете алкохола. Увеличете зеленчуците и несладките плодове. Следете теглото си. **Пролетта не е подходящ сезон за много ниско калорийни диети.** Увеличете физическата си активност, правете 1 час дневно това, което обичате: ако предпочитате да се разхождате – ходете пеша, ако обичате да играете футбол, възстановете практикуването на любимия спорт.



Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на “Предоставяне на съпътстващи мерки” по проект “3.1-Топъл обяд в условията на пандемията COVID-19 в община Алфатар”



**ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И/ИЛИ ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ**  
**ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ НА НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА**

Процедура BG05FMOP001-5.001 “3.1-Топъл обяд в условията на пандемията COVID-19”

# Здравословно хранене при пролетна умора



Бенефициент на проект  
**BG05FMOP0015.0010025CO1**  
“3.1-Топъл обяд в условията на  
пандемията COVID-19  
в община Алфатар”

## Пролетна умора

Пролетната умора е широко разпространен термин, който описва чувството за понижена енергия, замаяност и умора в края на зимата и началото на пролетта. Пролетна умора може да се причисли към т.нар. сезонни афективни разстройства, към които се отнася и зимната депресия.

Пролетната умора е временно състояние. Можем да предприемем конкретни мерки, които да облекчат симптомите и да ни помогнат по-бързо да се адаптираме към новия сезон. Най-важното е да не се опитваме съществено да променим начина си на живот. По този начин ще се подложим на още по-голям стрес. Вместо това трябва да наблегнем на дейностите, които ни карат да се чувстваме добре. Ето някои идеи как по-бързо да преодолеем пролетната умора и да влезем в по-здрав и жизнен ритъм.

### Причини

Тялото ни има нужда от адаптация след дългите зимни месеци. От една страна през зимата „хормонът на щастието“ серотонин се образува в недостатъчно количество. Затова и в страните с по-малко слънчеви часове случаите на депресия сред населението са повече. При дефицит на серотонин, човешкият организъм активира друг хормон, мелатонин, който регулира съня и това обяснява сънливостта. От друга страна по-малкото часове слънчева светлина през зимата води до намалени нива на витамин D. Решението е здравословно хранене с повече плодове и зеленчуци, адекватен прием на течности и активно движение.

## Препоръчителни храни за подкрепа на имунитета

Храни и напитки, богати на вещества с антиоксидантно действие (витамин С, каротени, витамин Е, цинк, селен и др.), които са важни за преодоляване на вредните последици от вирусните и бактериални инфекции. Зеленчуците и плодовете, особено тези с червен, жълт и тъмно зелен цвят са богати на каротени. Същевременно в по-голяма част от тях има много витамин С и флавоноиди. Сега през пролетта може да намерите на пазара много полезни зеленчуци - спанак, коприва, лапад, киселец, салати, зелен лук, чесън, магданоз! Все още има и цитрусови плодове – портокали, лимони, мандарини, грейпфрут, също и киви. Яжте зеленчуци и плодове не по-малко от 400 грама на ден! Зелените листови зеленчуци (спанак, коприва, лапад, киселец) са богати и на желязо, но много малка част от него се всмуква в червата. Същото се отнася и за желязото от зърнените и бобовите храни. Витамин С значително подобрява всмукването на желязото от растенията. Такова действие имат и плодовете киселини. Затова, за да усвоите по-добре съдържащото се желязо в боба, лещата, пълнозърнестия хляб, спанака или копривата пийте по време на ядене лимонов или портокалов сок, яжте цитрусови плодове за десерт.

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на „Предоставяне на съпътстващи мерки“ по проект „3.1-Топъл обяд в условията на пандемията COVID-19 в община Алфатар“

Киви, шипков чай също са много богати на витамин С. За да усвоите по-добре съдържащото се желязо в боба, лещата, пълнозърнестия хляб, спанака или копривата пийте по време на ядене лимонов или портокалов сок или яжте цитрусови плодове за десерт. Киви, шипков чай също са много богати на витамин С. Чесънът, лукът, кромид и праз лукът съдържат сулфиди, съединения на сярата, които не само засилват имунната система, но и спират растежа на микробите, намаляват възпалителните процеси. За да се образуват тези съединения обаче е необходимо чесънът да се нареже и смачка, лукът и праз лукът да се нарежат и след това да постоят известно време. Тогава от тях се отделят ензими, които довеждат до образуване на активните вещества. Киселото мляко е друга ценна храна, която ежедневно трябва да ядем за подкрепа на имунитета и за да сме здрави. Млякото не само съдържа ценни белтъци, но има специално значение поради живите млечни бактерии. Те са мощно оръжие за подкрепа на имунната защитна бариера на червата. Някои продукти, които се образуват от млечно киселите бактерии като бактериоцини и млечната киселина също така подтискат растежа на вредните, предизвикващи болести микроорганизми.

