

Эксперт советует

Профилактика гриппа и респираторных заболеваний в полярную ночь.

Полярная ночь, которая на широте Мурманска начинается в 2019г с 02 декабря и длится 39 дней -самый тяжелый, экстремальный период, характеризуется наличием чувства необоснованной тревоги и напряжения, депрессией, сонливостью, по утрам отсутствием традиционного чувства бодрости. «Полярный синдром» или «синдром полярного напряжения» - это не болезнь, а реакция организма на действие комплекса факторов Крайнего Севера. Снижение иммунитета и обострение хронических заболеваний – вот далеко не полный список последствий нарушения биоритмов в условиях полярной ночи. Полярная ночь у нас совпадает с периодом подъема заболеваемости острыми вирусными инфекциями, гриппом. Во время полярной ночи плохо усваиваются витамины, снижается иммунитет, в результате чего организм становится восприимчивым ко многим инфекциям.



Как помочь себе пережить это нелегкое для организма время?

- Организму очень нужны витамины, поэтому в рационе питания должно быть много овощей и фруктов. Достаточно витаминов в яблоках, они особенно полезны тем, у кого снижен гемоглобин. **Яблоки** нужно есть каждый день - они богаты клетчаткой, что улучшает работу кишечника. Используйте в питании **замороженные овощи и фрукты**. В них хорошо сохраняются витамины, и для желудка они даже полезнее, чем свежие овощи и фрукты. Необходимо употреблять в пищу **квашеную капусту**. Она очень богата витаминами.
 - Чтобы кожа была красивой, организм должен получать витамины Е и А. Их много в моркови и тресковой печени. Чтобы **морковь** лучше усваивалась, добавляйте в нее растительное масло или ложку сметаны.
 - Неплохо принимать в этот период рыбий жир. Сегодня он выпускается в капсулах и не имеет пугающего многих послевкусия.
 - В период полярной ночи очень полезны **грецкие орехи**, которые по составу близки к мясу. Съедайте в неделю не более 100 граммов очищенных орехов. Они содержат белки, жиры, углеводы и витамины. Орехи можно добавлять в салат. Очень полезен салат из свеклы, чеснока и грецких орехов.
 - Обязательно нужно употреблять в пищу **северные ягоды**: клюкву, морошку, чернику, бруснику.
 - У большинства северян проблемы со щитовидной железой. Для профилактики заболеваний этого важнейшего органа нужно обязательно есть **продукты, богатые йодом**, особенно в полярную ночь. Йода много в морской капусте. В последние годы в продаже появились йодированный хлеб и йодированная соль.
 - Для укрепления сердечно-сосудистой системы в рацион питания обязательно включайте курагу, **изюм и апельсины**. Апельсины богаты витамином С, много его и в отваре шиповника.
 - От респираторно-вирусной инфекции организм защитят **лимон и чеснок**.
 - На Севере из рациона питания нельзя полностью исключать **жиры**.
- В полярную ночь не менее важно: высыпаться, не переутомляться, заниматься спортом и больше бывать на свежем воздухе. Нужно найти какой-то вид спорта или физическое занятие, которые не только позволят поддерживать организм в хорошем состоянии, но и доставляют удовольствие. Это могут быть каждодневные прогулки, посещение спортзала, коньки, лыжи, скандинавская ходьба – все, что вам по душе.

- Правильное питание, занятия спортом, закаливающие процедуры, положительные эмоции повышают защитные силы иммунитета, а значит Вам будет легче справиться с простудными заболеваниями, снизит риск заболевания гриппом.



- **Будьте здоровы!**