

Эксперт советует

Как легче выйти из полярной ночи

Полярная ночь – 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 повышенная метеочувствительность, обострение хронических заболеваний – вот далеко не полный список последствий нарушения биоритмов в условиях полярной ночи. Световой голод приводит к тому, что организм перестает синтезировать гормон радости серотонин. От этого страдает психика. Люди становятся раздражительными, путают время суток, сбиваются с режима, плохо спят. Во время полярной ночи плохо усваиваются витамины, снижается иммунитет, в результате чего организм становится восприимчивым ко многим инфекциям. Трудно входить в полярную ночь, но еще труднее из нее выйти – постоянная темнота и связанная с этим сонливость способствуют упадку сил и снижению настроения.



Как помочь себе пережить это нелегкое для организма время?

³⁵₁₇ 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.

³⁵₁₇ 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.

³⁵₁₇ Неплохо принимать в этот период рыбий жир. Сегодня он выпускается в капсулах и не имеет пугающего многих послевкусия.

³⁵₁₇ В период выхода из 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.



³⁵₁₇ Обязательно нужно употреблять в пищу **северные ягоды**: клюкву, морошку, чернику, бруснику.

³⁵₁₇ У большинства северян проблемы со щитовидной железой. Для профилактики заболеваний этого важнейшего органа нужно обязательно есть **продукты, богатые йодом**, особенно при выходе из полярной ночи. Йода много в морской капусте. В последние годы в продаже появились йодированный хлеб и йодированная соль.

³⁵₁₇ Для укрепления сердечно-сосудистой системы в рацион питания обязательно включайте курагу, **изюм и апельсины**. Апельсины богаты витамином С, много его и в отваре шиповника.

³⁵₁₇ От респираторно-вирусной инфекции организм защитят **лимон и чеснок**.

³⁵₁₇ На Севере из рациона питания нельзя полностью исключать **жиры**. В целом же отношение белков, жиров и углеводов в питании северян должно находиться в соотношении 1 : 1 : 4. Это значит, что продукты, которые вы употребляете в течение дня, должны содержать углеводов в четыре раза больше, чем отдельно взятых жиров и белков.

³⁵₁₇ При выходе из полярной ночи не менее **важно высыпаться, не переутомляться, заниматься спортом** и больше бывать на свежем воздухе. Спать нужно ежедневно не менее 8 часов. Младшим школьникам следует ложиться не позднее 9 часов вечера. Нужно найти какой-то вид спорта или физическое занятие, которые не только позволят поддерживать организм в хорошем состоянии, но и доставляют удовольствие.



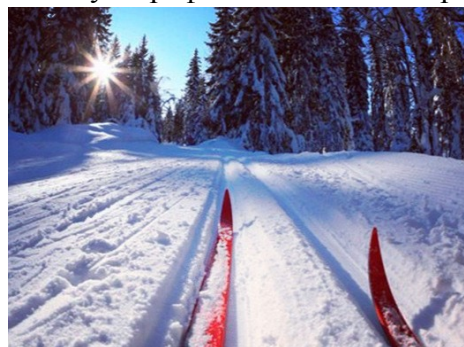
Основные виды физических упражнений, дающих наилучший оздоровительный эффект:

1. **Лыжи.** В мартовских лучах заполярного солнца доля ультрафиолетового спектра такая же, как и на широте Сочи.

2. **Плавание.** Является вторым по эффективности видом нагрузки, при котором в работу также вовлекаются все основные мышцы тела, что в результате дает большой общий оздоровительный эффект.

3. **Бег.** Бег трусцой положительно влияет на здоровье человека. Это касается и мышц и внутренних органов и иммунитета.

4. **Ходьба.** Основное преимущество ходьбы заключается в том, что ею может заниматься кто угодно, независимо от возраста и пола. Ходьба – самый безопасный вид двигательной активности.



Будьте здоровы!