



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском районах и городе Ревда» (Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)

Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102
тел.: (3439) 24-52-15,
факс: (3439) 24-84-20
e-mail: mail_11@66.rosпотребнадзор.ru
[http:// 66.rosпотребнадзор.ru](http://66.rosпотребнадзор.ru)
[http:// www.fbuz66.ru](http://www.fbuz66.ru)
ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510
ИНН/КПП 6670081969/668443001

от .03.2026 г. №66-20-011-14/08- -2026

Главные правила питания весной

Что учитывать, планируя свой рацион.

Весной важно скорректировать свое питание. Пробуждение природы застает нас в период гиповитаминоза. Это сказывается на общем самочувствии и на состоянии кожи, волос, ногтей. Сбалансированным питанием можно помочь себе – ведь здоровье и красота начинаются с желудка. Для этого необходимо внимательно следить за поступлением в организм основных витаминов и минеральных веществ. Основное правило – продукты следует подбирать таким образом, чтобы в организм попали все группы витаминов.

- Важно помнить, что весной организм испытывает серьезный гиповитаминозный стресс, поэтому не следует увлекаться диетами – весеннее питание должно быть разнообразным и сбалансированным.
- Фрукты и овощи должны входить в ежедневный рацион, они богаты клетчаткой, которая помогает выводить из организма токсины.
- Необходимо учитывать совместимость продуктов по времени усвоения. Так, овощной салат лучше сочетать с мясом.
- Весной не стоит придерживаться вегетарианства. Не реже трех-четырёх раз в неделю организму необходимы мясо и продукты животного происхождения. Наряду с полноценными белками они содержат жиры и так называемые экстрактивные вещества, которые служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков. Благодаря им пища лучше усваивается, а обмен веществ становится сбалансированным.
- Весной пейте как можно больше морсов, компотов, приготовленных из замороженных ягод и фруктов, зеленый чай. Ограничьте потребление кофе и алкогольных напитков.
- Помните, что витамины должны поступать в организм ежедневно.

Самые важные микроэлементы, которые содержатся в продуктах питания:

- Кальций – присутствует в молочных продуктах, инжире и других сухофруктах.
- Железо – содержится в мясе, фасоли, гречке, печени, яичном желтке, сухофруктах и шоколаде.
- Йод – поступает из йодированной соли и морепродуктов.
- Магнием богаты бананы, продукты из муки грубого помола, картофель, какао и мясо птицы.
- Цинк – содержится в рыбе, хурме, сыре, говядине и свинине.