



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
(РОСПОТРЕБНАДЗОР)

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В
СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ УПРАВЛЕНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
В МИЛЛЕРОВСКОМ, ЧЕРТКОВСКОМ,
ТАРАСОВСКОМ РАЙОНАХ

346130, Ростовская область, г. Миллерово, ул. Тельмана, 3
Тел/факс (8-86385)2-03-72

Е-mail: rpn22@donpac.ru

ОКПО 76921493600001 ОГРН 1056167010008
ИНН 6167080043 КПП 616701001

Управление образования
Миллеровского района

Отдел образования
Тарасовского района

Отдел образования
Чертковского района

17.03.2025

№ 24-95/600

На _____

от _____

В целях реализации информационной политики по работе с населением и повышения грамотности в сфере защиты прав потребителей населения, территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ростовской области в Миллеровском, Чертковском, Тарасовском районах направляет статью для публикации «Какие продукты помогут поддержать организм после зимы».

Какие продукты помогут поддержать организм после зимы.

Конечно, витамины нам нужны не только в период межсезонья, а весь год. Дело в том, что организм не способен сам синтезировать витамины, и пополнить их запасы мы можем только с продуктами питания или с БАДами.

В некоторых случаях без приема аптечных комплексов не обойтись. Это касается, к примеру, профилактического приема витамина D или фолиевой кислоты в период планирования ребенка и беременности. Но современные исследования по нутрициологии показывают, что для здоровья больше важен ежедневный сбалансированный рацион питания, и максимум витаминов и микроэлементов мы должны получать из пищи.

Поэтому, чтобы не допустить весеннего гиповитаминоза, надо начинать не с посещения аптеки и покупки поливитаминов, а с похода на рынок или в магазин за вкусными и полезными продуктами.

Итак, что ищем на прилавках весной:

1. Жирную рыбу. Форель, сельдь, скумбрию, а еще печень трески. Так мы добавим не только витамины группы A и D, но и омега-3. Витамин D помогает укреплять кости и иммунитет, участвует в работе нервно-мышечной и эндокринной систем. Жирорастворимый витамин A (ретинол) – антиоксидант и структурный компонент клеточных мембран, помогает должным образом функционировать сердцу, легким и другим органам.

Полиненасыщенные жирные кислоты необходимы для полноценного роста и развития, функционирования нервной, иммунной и сердечно-сосудистой систем, синтеза тканевых гормонов, метаболизма. Кроме того, они обладают противовоспалительным эффектом,

повышают выносливость, сопротивляемость инфекциям, укрепляют суставы, стабилизируют психоэмоциональное состояние, рекомендованы при синдроме хронической усталости.

Чтобы сохранить максимальную пользу, при готовке выбирайте щадящие методы кулинарии. Лучше запечь рыбу, отварить или приготовить на пару.

2. Орехи. Миндаль, грецкие, кешью, кедровые, фундук, фисташки – отличный источник антиоксидантов (витаминов А и Е). Именно они защищают наши клетки от негативного воздействия свободных радикалов. Полезные нутриенты замедляют процессы старения, положительно влияют на иммунитет и оказывают влияние на все обменные процессы в организме. А еще орехи – помощник косметолога. Благодаря большому содержанию ненасыщенных жиров продукты помогают сохранять красоту кожи и волос.

3. Молодую капусту. Свежевыращенная капуста – кладь клетчатки, которая необходима нашему микробиому кишечника для поддержки иммунитета. Также это огромный простор для кулинарного творчества – можно делать самые разные салаты. В первой половине весны капуста нежная и ароматная, и использовать для нее термическую обработку – просто преступление. Свежий овощной микс защитит от оксидантного стресса – ведь в 100 г капусты содержится почти половина суточной нормы аскорбиновой кислоты. Еще есть витамины группы В, они помогут нервам справиться с весенней апатией и ежедневным стрессом. Уникальным свойством капусты можно считать содержание витамина U. Это витаминоподобное соединение – S-метилметионин, и оно способно восстанавливать слизистую оболочку желудка.

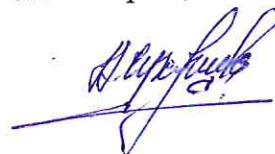
4. Свежую зелень. Весна радует нас всеми оттенками зеленого. Разнообразие видов и сортов молодой зелени впечатляет: черемша, шпинат, укроп, щавель, рукола, мангольд, салатные листья, базилик и молодой зеленый лук. Можно включить фантазию по полной и есть разные зеленые закуски каждый день.

Нежные и сочные листья можно использовать в овощных или даже фруктовых смузи. Так вы добавите своему здоровому перекусу или завтраку не только нежности и пикантности, но и хлорофилла. Это тоже отличный антиоксидант, участвующий в процессах кроветворения. Он влияет на обмен жиров и снижает аппетит. Поэтому еду, содержащую хлорофилл, можно без преувеличения назвать суперфудами.

Всего лишь 200 г зеленых листьев смогут покрыть суточную потребность в витаминах С, К и РР. Также в зелени много витаминов группы В. Буквально королевские запасы фолиевой кислоты (В9) содержит петрушка. Это особенно важно для будущих мам – дефицит данного нутриента сможет привести к патологиям в развитии ребенка. Употребляя зелень в пищу, мы помогаем системе кроветворения, приносим пользу сосудам. А недостаток фолатов ведет к повышению рисков развития анемии и сердечных заболеваний.

Также сообщаем, что на постоянной основе работает Единый консультационный центр Роспотребнадзора по телефону 8 800-555-49-43, для обращения по возникающим вопросам.

С уважением, начальник отдела



А.В. Сухорукова

Таранцова Юлия Александровна
8(86385)2-60-69.