

Как сделать, чтобы полярная ночь не испортила настроение и здоровье жителей Мурманска



Уходим в ночь

В Мурманске наступила полярная ночь. Долгих сорок дней жители столицы Заполярья не увидят солнца. Это тяжелое испытание для организма людей. Многие мурманчане уже жалуются на повышенную утомляемость, сонливость, апатию или излишнюю раздражительность, а то и депрессию. Недостаток света и низкие температуры воздуха приводят к снижению иммунитета, обострению хронических заболеваний, снижению зрения. Как пережить полярную ночь с наименьшими потерями для здоровья? Психологи советуют прежде всего постараться не заострять внимания на негативном, а больше видеть хорошего. Надо окружить себя яркими вещами и носить яркую одежду. И постараться, чтобы и дома, и на работе у вас было хорошее

освещение. Медики особо отмечают, что в полярную ночь необходимо ложиться спать в одно и то же время. Вечером неплохо выпить чашку чая с настоем успокаивающих трав или стакан теплого молока с медом. Хорошо послушать успокаивающую, очень тихую музыку. Специалисты подчеркивают, что важно бороться с гиподинамией, которая ведет к депрессии и является причиной многих болезней. Лучше всего, если вы займетесь физическими упражнениями на свежем воздухе. Это могут быть



даже просто прогулки.

Утром взбодриться помогут природные тонизирующие средства: элеутерококк, женьшень, левзея, заманиха. А вот на кофе чересчур налегать не стоит. Особенно тем, у кого повышенное давление и есть другие сердечно-сосудистые заболевания. В полярную ночь лучше отказаться от диет. Они могут отрицательно повлиять как на физическое состояние человека, так и на его настроение. Питание в это время должно быть сбалансированным, разнообразным и ни в коем случае не низкокалорийным. Отсутствие солнечного света приводит к тому, что витамины усваиваются хуже. Поэтому надо постоянно пополнять их запасы. И лучше не с помощью аптечных витаминных комплексов, а благодаря овощам-фруктам. Так, к примеру, богаты витамином С - лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, фейхоа, киви, клюква, квашеная капуста. В полярную ночь хорошо разнообразить свое меню витаминными салатами. Рецептов их великое множество.

Пейте на здоровье Еще один способ поднять настроение и укрепить здоровье долгими зимними вечерами — это напитки. Они не только согревают и восстанавливают баланс жидкости, но и

тонизируют наш организм, снабжая его новыми силами для борьбы с холодом и темнотой.



Горячий шоколад

Для его приготовления нужно молоко и шоколад по вкусу. Надо разломать шоколад на кусочки, налить в кастрюльку молоко, поставить ее на плиту. И через несколько минут влить теплое молоко положить кусочки шоколада. Смесь интенсивно помешивать, пока шоколад полностью не растворится, напиток доводится до кипения.

Коктейль для иммунитета Этот вкусный и полезный напиток — отличное средство для всей семьи, укрепляющее иммунитет и отгоняющее простуды. Для его приготовления понадобится 1 лимон, 1 головка чеснока, 2 ст. л. меда, 1 литр кипяченой воды. Лимон вымыть и нарезать мелкими кусочками. Чеснок, целую головку, измельчить на доске ножом. Сложить все это в литровую банку, добавить мед. Залить теплой кипяченой водой доверху, закрыть крышкой и хорошо встряхнуть. Настаивать в холодильнике 2 дня. Принимать с утра по 2 столовой ложки. Как ни удивительно, вкус чеснока во рту не остается, напиток очень приятный на вкус, как лимонад.

Горячий яблочный сидр "Зимний вечер" Этот безалкогольный напиток — хорошая альтернатива глинтвейну. Все ингредиенты добавляются в него по вкусу. Для его приготовления понадобится яблочный и лимонный соки, корица, гвоздика, душистый ямайский

перец, лимонная и/или апельсиновая цедра. Яблочный сок надо вылить в кастрюльку, добавить по вкусу немного лимонного сока, корицу, гвоздику, перец, лимонную и апельсиновую корочки, поставить на небольшой огонь и медленно нагреть, но не кипятить. Затем напиток надо процедить, перелить в подогретую керамическую кружку или толстостенный стакан. При желании можно добавить немного меда.

Витаминные салаты



«Акварель» Он так назван потому, что разнообразие красок в блюде можно сравнить с акварелью художника, которую он использует. Очень красочный салат. Для его приготовления понадобится 300 граммов краснокочанной капусты, по 200 граммов помидоров, огурцов и болгарского перца, 100 граммов редиса, лук порей или репчатый, зелень, растительное масло и соль. Все овощи и зелень надо помыть, слегка обсушить и мелко порезать. Капусту, перец и огурцы — соломкой, лук — полукольцами, редис — полукруглыми кусочками, помидоры — кубиками. После этого все перемешать, посолить и заправить маслом.

"Здоровье" Для его приготовления понадобится 2 огурца, 2 моркови, 2 яблока, 2 томата, 100 граммов листового салата, одна четверть лимона, сметана, соль, сахар и зелень. Огурцы и яблоки надо порезать соломкой, морковь нашинковать, все перемешать и сверху положить разорванные на 7-8 частей листья салата. Все заправить сметаной, перемешанной с солью и сахаром. Сверху

окропить лимонным соком и украсить ломтиками томатов и зеленью.

"Цветной" Для его приготовления надо взять 300 граммов цветной капусты, по 150 граммов помидоров и огурцов, горсть грецких орехов, укроп, майонез и соль. Цветную капусту надо отварить, разобрать на соцветия, которые измельчить. Помидоры и огурцы порезать кубиками. Грецкие орехи не очень мелко порубить. Зелень нашинковать. Выкладывать салат слоями в такой последовательности: томаты и огурцы — цветная капуста — грецкие орехи. Между каждым слоем обязательно делать майонезную прослойку. Поверхность салата разровнять с помощью майонеза и посыпать нашинкованной зеленью и орехами.



"Морской"

Для его приготовления понадобится 200 граммов маринованной морской капусты, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 редька, 1 соленый огурец, 2 вареных яйца, растительное масло и соль по вкусу. Огурец надо нарезать ломтиками, лук — мелкими кусочками, редьку натереть на крупной терке, яйца мелко порезать. Затем все перемешать, добавить капусту и заправить растительным маслом.

"Освежающий" Для его приготовления понадобится 500 граммов капусты, 200 граммов моркови, один огурец, головка репчатого лука или пучок зеленого, майонез или растительное масло, уксус, соль, сахар, красный перец. Капусту надо мелко нашинковать,

посолить и потереть руками, чтобы стала мягкой. Морковь и огурец натереть на мелкой терке. Лук порезать полукольцами или мелкими кусочками. Потом надо к ложке воды добавить 2-3 капли уксусной эссенции и полить смесью капусту. Затем все ингредиенты надо перемешать, насыпать щепотку сахара, немного красного перца и заправить маслом или майонезом.



"Витаминный букет"

Для его приготовления надо взять по 2 помидора, огурца, яблока и моркови, четвертину лимона, сметану, соль, сахар, зелень. Яблоки и огурцы надо нарезать тонкой соломкой. Морковку мелко нашинковать. Выложить приготовленные продукты в салатник на листья салата. Все заправить, посолить. По желанию добавить сахарный песок, полить лимонным соком. Украсить салат ломтиками помидоров и свежей зеленью.

