# Мамо, купи ми броколи!

Новини | Спорт и здраве | на 31.01.2022 09:30 | от Антоанета Баева

**Защо говорим за това?**

Как да си по-здрав в сезона на грипа? И дали можеш да помогнеш цялото ти семейство да живее по-здравословно?



Всяка година по това време започва грипният сезон. Трудно е да се предпазим, защото постоянно сме сред хора – вкъщи, в училище, в магазина... Но можем да направим така, че да сме по-здрави, да имаме по-силен имунитет и по-леко и бързо да минаваме през болестите.

Вече знаеш, че едно от важните неща е храненето. Добре е твоето меню да е разнообразно, за да получаваш всички нужни витамини и минерали. Ежедневно хапвай плодове и зеленчуци, които помагат да се бориш с болестите. В сиренето, млякото и кашкавала също има витамини и полезни вещества. Не пропускай месото, рибата и яйцата, както и техните растителни заместници - боб, леща и ядки – те са богати на белтъци и желязо, които дават много енергия. Има значение и как се приготвя храната – винаги е добре да се пече и вари, вместо да се пържи.

Но не само храненето помага да се борим с грипа. Ако спортуваш, това също ще те направи по-здрав, защото движението засилва кръвообращението и цялото тяло се чувства по-добре. Има и още нещо – по време на спорт се отделят специални вещества - ендорфини, известни като „хормони на щастието". Те подобряват настроението, а това е много важно за имунитета.

Разходките сред природата също са полезни – раздвижваш се, дишаш чист въздух, огрява те слънцето. Навън си почиваш по-пълноценно, далеч от екраните. С любими хора е още по-хубаво, защото се усмихваш, споделяш и си щастлив. А когато се чувстваш добре, тогава си и по-здрав. Нищо че е студено – облечи се и хайде на пързалката.

И като споменахме „обличане“, не прекалявай с дебелите дрехи – закаляването също подобрява твоето здраве. Когато винаги си много облечен, тялото ти не може да свикне да се справя със студа. Започва да реагира бурно, ако дори малко се простудиш.

Вкъщи не трябва да е прекалено топло - идеалната температура за сън е 20-21 градуса. По време на грипния сезон, а и не само, трябва да проветряваме честичко. Така ще влиза свеж въздух.

Вероятно си свикнал възрастните да ти казват „яж това, облечи онова“, но ти също можеш да поемеш инициативата за по-здравословен начин на живот. Сложи си плод в чантата за училище. Приготви си сам малка здравословна закуска вкъщи, вместо да посягаш към вафлите. Запиши се на спорт – в повечето училища има различни извънкласни занимания или попитай твоите приятели какво тренират.

Нещо повече – можеш да привлечеш родителите си към тази идея и да помогнеш за по-здравословния живот на всички вкъщи. Как да стане това? Пазарувай заедно с тях и им предложи да купуват повече плодове, зеленчуци и пресни храни, отколкото полуфабрикати. Включи се в планирането и приготвянето на семейните закуски, обеди и вечери. А защо да не приготвиш сам нещо – има толкова лесни рецепти в интернет. През почивките винаги предлагай да излезете заедно навън, да отидете до парка или извън града. Обикновено родителите влияят на децата, но е вярно и обратното, така че опитай да направиш живота в твоя дом по-здравословен - това ще бъде полезно за всички.

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/1863-mamo-kupi-mi-brokoli-

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени