**Здоровье и время года: весенняя усталость**

Знаете ли вы о том, что в зависимости от времени года ребенок тоже должен питаться по-разному?  
С наступлением весны врачам-педиатрам ежедневно приходится выслушивать десятки жалоб от родителей, что у многих из них дети стали какими-то не такими - и чрезмерно утомляются, и вялые, и сонливые либо, наоборот, плохо спят. Иного ребенка, несмотря на то что возрастом мал, головные боли замучили, у кого-то стал хуже аппетит. Да и многие взрослые чувствуют себя, что называется, словно не в своей тарелке. А казалось бы, все должно быть наоборот. Ярко светит солнце, не сегодня-завтра наступит лето...  
  
Что же происходит? Уж не заболели ли и дети и взрослые все разом какой-то новой неизвестной болезнью?  
  
Не волнуйтесь. Вы, очевидно, просто забыли, что на улице все еще весна, а не лето. А для этого времени года подобное состояние довольно обычное явление. Несмотря на обилие солнечных лучей, весной погода неустойчивая: колеблется влажность воздуха, "скачет" барометрическое давление. Все это предъявляет повышенные требования к организму, отражается на самочувствии даже вполне здоровых детей.  
  
Не стоит впадать в панику и сразу же идти в поликлинику. Спокойно проанализируйте все, и вы вспомните, что ваш ребенок аналогичным образом чувствовал себя в такое же время и в прошлом году. Это состояние не что иное, как **весенняя усталость**. В чем же причины развития усталости именно весной?  
  
Дело в том, что в период так называемой биологической весны (а она длится начиная с апреля и по июнь включительно) в организме человека развиваются нарушения согласования биоритмов различных органов и систем. Вот почему весеннюю усталость ученые-хронобиологи еще называют **весенним десинхронозом**. Оказывается, в период биологической весны значительно возрастает амплитуда биоритмов большинства функций организма. И немудрено. Весной резко ускоряется ход внешних астрономических часов, увеличиваются продолжительность светового дня, солнечная активность, а также напряжение магнитного поля Земли. Внутренние биологические часы организма активно реагируют на это: резко увеличивается амплитуда большинства биоритмов.   
  
Как следствие этого повышается возбудимость нервной системы, увеличивается секреция гормонов эндокринных желез и желудочно-кишечного тракта. В связи с этим весной организм становится как бы разлаженным, поскольку происходит столь резкая эндокринная перестройка. А раз так, то организм оказывается менее устойчивым к различного рода неблагоприятным воздействиям, в том числе и к перепадам погоды. В конечном итоге все это ведет к снижению иммунитета. Именно поэтому весной отмечается подъем различного рода воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей и легких, желудочно-кишечного тракта, нередки проявления аллергии у детей.

Итак, с одной стороны, бурная гормональная перестройка и резкая активизация обмена веществ, а с другой - ограниченные возможности для того, чтобы ввести эти процессы в спокойное, нормальное русло за счет так называемых внутренних резервов организма. Отсюда и возникает рассогласование биоритмов разных органов и систем. Внутренние часы не поспевают за внешними, и как следствие этого развивается весенняя усталость.  
  
В народе уже давно было подмечено, что явления весенней усталости начинают уменьшаться при переходе с зимнего, преимущественно мясного, типа питания на летний - с большим количеством зелени и овощей. И чем больше человек начинал потреблять зелени, в том числе дикорастущих растений, тем скорее он выходил из состояния весенней спячки.  
  
Чем же можно объяснить этот факт? Согласно сегодняшним научным представлениям, в растениях содержатся три основные группы веществ. Первый эшелон - это калорийные факторы: углеводы, жиры, белки. Считается, что эти вещества как бы заряжают энергетический "аккумулятор" организма. Однако выяснилось, что сами по себе они не в состоянии препятствовать развитию весеннего утомления. Тогда, быть может, секрет заключается в дефиците незаменимых факторов пищи, таких как витамины, аминокислоты, микроэлементы? Долгое время ученые считали, что это именно так.  
  
Однако специальные исследования показали, что даже насыщение организма весной чистыми препаратами витаминов и микроэлементов в этом отношении также малоэффективно. И вот тогда пришлось вспомнить о третьем эшелоне веществ - так называемых **информационных факторах пищи**, несущих определенную структурную информацию и влияющих на функции нервной, эндокринной систем, мышц, а также различных внутренних органов. К ним относятся **антиоксиданты**, **фитонциды**, **эфирные масла**, **органические кислоты**. А все эти вещества как раз в избытке содержатся в зелени и овощах.  
Весной при низком содержании в пище растительных и преобладании животных продуктов в организме происходит сдвиг кислотно-щелочного равновесия в сторону закисления. Это связано с тем, что мясные продукты в процессе обмена образуют больше веществ кислотного характера. Именно закисление крови приводит к развитию весеннего утомления. В то же время растительная пища, наоборот, ощелачивает кровь и препятствует нарушениям весенних биоритмов.  
К сожалению, в нашей повседневной жизни употребление растительных продуктов в основном идет вслепую, без учета конкретной пользы, чаще по их доступности. Скажем, появился в овощном магазине зеленый лук или редиска - мы их берем. Но если завтра нет завоза, значит, наш стол вообще может остаться без столь необходимых в этот период овощей. Или, к примеру, огурцы. Даже если они регулярно будут в продаже, их все равно многие люди будут употреблять как деликатес, конечно, стараясь в первую очередь угостить ребенка. Ни для кого не секрет, что ранней весной эта продукция всегда довольно дорога и многим семьям накладно каждый день потреблять свежие огурцы, а тем более в больших количествах.

Так какой же выход из данной ситуации?  
  
Далеко не каждый родитель знает о той пользе, которую могут принести так называемые **проростки злаковых культур** - эти весенние стимуляторы. Между тем об их пользе догадывались еще наши предки - славяне. Весной они использовали в своем питании особым образом проросшее пшеничное зерно, из которого делали каши, кисели и которое добавляли в уху. Речь идет о пшеничном иле, упоминание о котором встречается во многих русских народных травниках XVII века: "...все внутренности укрепляет и силы телесные утверждает". Сейчас его можно было бы назвать продуктом повышенной биологической ценности.  
И неудивительно. Как установлено современными научными исследованиями, при проращивании зерна в связи с резкой активизацией ферментов происходит расщепление белков, жиров, углеводов. В результате они лучше усваиваются организмом. Но это еще далеко не все. В проростках той же пшеницы содержание витаминов С, группы В, Е возрастает в несколько раз по сравнению с исходным. Увеличивается концентрация природных антиоксидантов, антибиотиков, стимуляторов роста. Вот почему сегодня проростки злаков считаются ценнейшим поставщиком физиологически активных веществ для жителей Крайнего Севера, геологов, полярников, космонавтов, спортсменов, рабочих тяжелого физического труда, беременных женщин и особенно детей. Именно у всех этих групп населения отмечается наиболее выраженный сезонный дефицит данных веществ из-за их повышенного расходования или уменьшения поступления с пищей.  
Очень популярно сегодня употребление в пищу цельных замоченных зерен (пшеница, рожь, кукуруза, горох, соя и некоторые другие), приготовленных особым образом (без нагревания) в виде хлопьев. Они отличаются повышенным содержанием биологически активных веществ, стимулируют аппетит, слюноотделение, образование желудочного и кишечного соков, способствуют нормализации двигательной функции желудочно-кишечного тракта, обладают антимикробным действием, тем самым способствуют оздоровлению организма.  
Можно ли заняться проращиванием зерна в домашних условиях? Не только можно, но и нужно - из той же пшеницы, ржи, кукурузы. Тем более методика довольно проста. Зерно моют, затем расстилают между двумя слоями хлопчатобумажной ткани, которую нужно предварительно намочить в теплой воде. Все это оставляют при температуре 22-24 градуса. Верхнюю ткань время от времени увлажняют вплоть до появления из зерен зеленых ростков. Обычно они появляются самое позднее через двое суток, а самое раннее - уже через 24 часа. Важно не упустить этот момент. Желательно, чтобы проростки не превышали 1 миллиметр, иначе будет невкусно. Едят проростки либо "живьем", либо с фруктами.   
Если вашему ребенку не понравится такое кушанье или вы хотите сделать более привычный продукт, то проросшее зерно после подсушивания можно перемолоть в муку в кофемолке. Как и всякая мука, она может храниться тоже достаточно долго. Так что если вам недосуг заниматься проращиванием зерна всякий раз, вы имеете возможность создать запасы, которые по мере потребности будете расходовать. Такая солодовая мука особенно хороша как добавка к различным салатам, соусам, приправам, хлебному тесту и другим кулинарным изделиям. Если же эту муку засыпать в стакан со свежевскипяченным молоком или просто кипятком, получатся соответственно каша или кисель. В них следует добавить чайную ложку меда и

сливочного масла - ценнее не сыщешь продукта.  
  
Такая экзотическая добавка к питанию, разумеется, может с успехом использоваться и в осенне-зимний сезон. Но весной как-то обидно ограничиваться только подобными вещами, когда кругом буйство зелени.