Утром за окном темно, после работы тянет завернуться в плед, а в магазинах появляются витамины «для иммунитета». Знакомая осенняя картина. Алимат Бабаханова, врач-терапевт Цифровой клиники Страхового Дома ВСК подготовила топ советов для подготовки к зиме и укрепления иммунитета

С чего начать заботу о здоровье зимой

Прежде всего нужно постоянно прислуживаться к самочувствию. Единого списка «анализов к зиме» нет. Если ничего не беспокоит, достаточно не пропускать положенную по возрасту диспансеризацию. А вот постоянную слабость, бледность или одышку при привычной нагрузке не стоит объяснять погодой. Покупать большой пакет анализов на все витамины не нужно — терапевт может назначить общий анализ крови и ферритин, который помогает оценить запасы железа. Другие исследования подбирают по жалобам и особенностям питания.

С добавками действует тот же принцип: сначала нужно оценить потребность организма в такой «подмоге». Когда на улице солнца будет становиться все меньше, а температура все ниже — стоит обсудить с врачом профилактический приём витамина D, особенно тем, кто редко бывает на улице. Его дозировка зависит от возраста и состояния здоровья, анализ перед профилактикой нужен не всем. Принимать большие дозы самостоятельно опасно.

Железо, цинк и другие микроэлементы тоже не становятся обязательными только потому, что наступили холода. А обещание витаминного комплекса защитить от любых простуд — рекламное преувеличение. Даже привычная всем аскорбинка не предотвращает ОРВИ.

Витамины не заменят обед: как составить зимнее меню

Зимнее меню может быть одновременно тёплым, сытным и умеренным по калорийности. Например, на обед – рыбный суп, на ужин – гречка с индейкой и тушёными овощами. Рыба, яйца, мясо или бобовые помогают получать белок, а крупы, овощи и фрукты – клетчатку. Дорогие свежие ягоды легко заменить замороженными без добавленного

сахара. Ориентир для овощей и фруктов – около 400 граммов в день, порции стоит увеличивать постепенно, чтобы не столкнуться со вздутием. Также само похолодание не требует второй порции ужина, нужно учитывать свою активность за день.

Короткий день – повод беречь сон.

Здоровый сон, вопреки всем мифам – это 7-9 часов, со стабильным режимом отхода ко сну. Часть обеденного перерыва можно отдать прогулке при дневном свете: для начала достаточно посильного маршрута, затем постепенно доводить умеренную активность до 150 минут в неделю. Большинству подойдут быстрая ходьба, плавание, танцы – то, что хочется повторять.

Если подавленность держится больше двух недель и привычные радости перестали приносить тот самый дофамин – лучше обратиться за помощью к врачу. А чтобы реже встречаться с респираторными инфекциями, врачи ВСК рекомендуют к заботе о себе добавить проветривание, мытьё рук и ежегодную прививку от гриппа.

«Здоровью полезнее устойчивый распорядок, чем короткий осенний марафон оздоровления. Важно не покупать как можно больше витаминов и анализов, а прислушиваться к самочувствию и поддерживать сон, питание и активность — тогда организм легче перенесёт долгую зиму», – добавила врач-терапевт Цифровой клиники Страхового Дома ВСК Алимат Бабаханова.

Википедия страхования, 09.11.2026 г.