

ПРАВИЛА ЗИМНЕГО ПИТАНИЯ.

Осень на исходе, а это значит, что пора переходить на особый режим питания. Зимой, когда температура воздуха стабильно держится ниже нуля, иммунитет неотступно падает. Световой день сокращается, что сказывается на снижении выработки в организме серотонина – гормона удовольствия, нехватка которого приводит к падению работоспособности и желания совершать какие-либо действия. Оставаться позитивными и



здоровым становится не так просто. Но советы зимнего питания помогут пережить затяжной период холодов и защитить организм от влияния неблагоприятных для здоровья факторов.

Что нужно вашему организму зимой?

- ▣ больше калорий для обеспечения правильного теплообмена и поддержания работоспособности;
- ▣ поддерживать иммунитет;
- ▣ не допускать обезвоживания клеток.



Правило первое. Больше энергии!

Калорийность зимней пищи должна быть выше летней. Достигать этого нужно за счет повышения употребления блюд из рыбы, птицы, мяса, т.е. с большим содержанием «тяжелых белков». Растительный белок тоже отлично справляется с этой миссией, поэтому в рацион нужно включать горох,

чечевицу и фасоль. Еще одно важное дополнение – злаки в любых проявлениях, будь то разнообразные каши или обычный хлеб. Медленные углеводы обогащают организм запасами энергии, которых хватает надолго. Исключение их из рациона грозит снижением иммунитета и возможностью легко подхватить простудные вирусные заболевания.

Особенности зимнего рациона таковы, что некоторой прибавки в весе не избежать. Не стоит придавать этому большое значение, поскольку сезонные колебания в пределах нескольких килограмм совершенно естественны, а весной все обязательно придет в норму.

Правило второе.

Витаминный заряд!

Укрепить иммунитет зимой помогут витамины. Пальма первенства, бесспорно, принадлежит витамину С. Большое его количество содержится в квашеной капусте. Всего 150 г. этого продукта в день хватит, чтобы получить суточную норму. Полезно пить натощак свежевыжатые соки из цитрусовых, разбавляя их кипяченой водой в пропорции

1:1, чтобы не перегружать слизистую желудка. Не менее полезный витамин А содержится в свежей моркови. Добавляйте к ней сметану или сливки, чтобы ценный элемент усвоился без остатка. Витамин D, необходимый при нехватке солнечного света, есть в яйцах, молочных продуктах и печени трески. Правильное питание зимой подразумевает наличие в рационе ягод. Облепиха, смородина, калина и клюква содержат массу антиоксидантов, в которых так нуждается иммунитет. Ягоды, которые заморозили летом сразу после сбора, гораздо полезнее выращенных зимой на гидропонике овощей и ягод из супермаркета. Помогут оздоровиться и сухофрукты с концентрированным содержанием витаминов и минералов. Инжир, курага, финики, чернослив в сочетании с медом и орехами – идеальное сочетание для завтрака или перекуса. А овощи нужно выбирать в сезон, когда в них содержится максимум полезных витаминов, минералов и микроэлементов.



Правило третье. Горячее - обязательно!

Питание в зимний период обязательно должно включать горячие блюда. Сухомятка и перекусы на бегу – самые опасные враги в этот период. Обязательно готовьте супы и соусы. Они помогут поддерживать оптимальную температуру организма и насытят его питательными веществами. Очень полезным будет добавление в горячие блюда таких приправ, как кардамон, имбирь, кориандр и различные виды перца.



Правило четвертое. Водный баланс!

Принципиальным вопросом является не только, что кушать зимой, но и что пить. Конечно, в сравнении с летним сезоном, объемы потребляемой жидкости резко уменьшаются. Тем не менее, суточная норма должна составлять минимум 1,5 литров питьевой воды. В остальном предпочтение стоит отдавать горячим напиткам – черному, зеленому и травянистым чаям. Для усиления пользы можно добавить в них корицу, кориандр, кардамон или другие благоухающие специи. Настой шиповника хорошо подойдет для профилактики простуды. Весьма полезны домашние компоты или свежеприготовленные морсы. Не возбраняется время от времени побаловать себя глинтвейнами и другими согревающими слабоалкогольными коктейлями с пряностями.

Так что зима – это время, когда вполне можно сохранить вкусный и полезный состав рациона питания, позволяющий легче перенести холод, остаться энергичными, здоровыми и красивыми.