Рекомендации по правильному питанию зимой

Всем известно, что режимы работы организма человека в теплое и холодное времена года существенно отличаются. Если во время тепла энергии организму требуется относительно немного, то в холодное время его энерготраты значительно увеличиваются.

Зимой организм испытывает нехватку света и тепла, в результате чего замедляются

обменные процессы и резко уменьшается количество серотонина. Как следствие, появляется вялость, быстрая утомляемость и плохое настроение. С приходом холодов, когда температура ниже нуля, мы начинаем больше есть калорийной пищи. Вместе с тем портится наша фигура и ухудшается самочувствие.

Чтобы чувствовать себя бодро и энергично нужно всего лишь придерживаться нескольких простых правил.

**Правило № 1. Не голодать**

Самое главное зимнее правило, от которого зависит ваше хорошее самочувствие — это сбалансированное питание. В ежедневном меню обязательно должны присутствовать белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и клетчатка. В это время года это особенно актуально, так как организм затрачивает большое количество энергии на то, чтобы противостоять вирусам и инфекциям.

Восполнить потери энергии поможет только сбалансированное питание и наличие различных продуктов в рационе. Продукты-источники «полезных» жиров и углеводов: жирная рыба, содержащая ненасыщенные жирные кислоты семейства омега 3, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), зерновые продукты (предпочтительно, цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков). Для поддержания иммунной защиты надо употреблять пищевые источники незаменимых аминокислот (нежирное мясо, курицу, индейку, молочные продукты, бобовые).

Если вы практикуете голодание в течение нескольких часов, обязательно согласуйте этот метод с врачом. Длительный отказ от пищи переносится легче в теплое время года, а зимой организму нужно больше энергии, которая тратится при пониженных температурах. Из-за неправильно подобранной диеты есть риск сорваться и заболеть. В холода иммунитет лучше поддерживать, не подвергая организм стрессам.

**Правило № 2. Повысить калорийность**

Зимние блюда должны быть более сытными. Но важно добирать калории за счет полезных продуктов. Часто в холодное время года хочется мучного и сладкого, а это быстрые углеводы, которые дают мало энергии, зато откладываются в жировые запасы. Попробуйте добавлять в салаты и супы полезные крупы, чаще готовить сытную белковую пищу. Чтобы еда легко усваивалась, отдавайте предпочтение запеканию, а не жарке.

Калорийность зимней пищи должна быть выше, чем летней за счет повышения употребления блюд из «тяжелых белков» – рыбы, мяса и птицы. Растительный белок тоже отлично справляется с этой миссией, поэтому в рацион нужно включать горох, чечевицу и фасоль. Не забывайте про молочные белки: кефир, ряженка, творог, молоко должны появляться на вашем столе чаще. Еще одно важное дополнение – злаки в любых проявлениях, будь то разнообразные каши или обычный хлеб. Медленные углеводы обогащают организм запасами энергии, которых хватает надолго.

Энергоемкие продукты, такие как хлеб, каши и различные злаки, лучше употреблять в первой половине дня, а белковую пищу – мясо или рыбу с овощами, как и молочные продукты –во второй.

**Правило № 3. Добавить овощи и фрукты, зелень**

Зимой некоторые продукты стоят дороже. Включите в рацион сезонные овощи и фрукты для экономии без ущерба здоровью. Овощи нужно выбирать соответствующие вашей местности и сезону, пока в них содержится максимум полезных витаминов, минералов и микроэлементов.

Например, свекла, тыква, репчатый лук, капуста, репа и морковь долго хранятся. Обязательно добавляйте к основным блюдам овощи: капусту, тыкву, репу, топинамбур, морковь и картофель.

Многие зарубежные продукты сейчас стоят дешевле: зимой сезон бананов и авокадо. Зимой в меню как можно чаще нужно включать петрушку, укроп, зелёный лук и различные виды салатов. Ведь свежая зелень богата фитонцидами, которые помогают бороться с инфекциями.

**Правило № 4. Есть ягоды, орехи**

Правильное питание зимой подразумевает наличие в рационе ягод. Принято считать, что ягоды чаще добавляют в летнее меню, а зимой продаются искусственно выращенные зарубежные клубника, черника или малина. Остановите свой выбор на замороженных ягодах. Замороженные ягоды не уступают свежим в полезных свойствах, поэтому можно хранить их в морозилке всю зиму. Облепиха, смородина, калина и клюква содержат массу антиоксидантов, в которых так нуждается иммунитет. Ягоды, которые заморозили летом сразу после сбора, гораздо полезнее выращенных зимой тепличных овощей и ягод из супермаркетов. Помогут оздоровиться и сухофрукты с концентрированным содержанием витаминов и минералов. Инжир, курага, финики, чернослив в смеси с медом и орехами – идеальное сочетание для завтрака или перекуса.

Орешки (фундук, миндаль, кешью, грецкие) помогут поддержать умственную активность на уровне, укрепить иммунитет, улучшить работу пищеварительной системы, снять стресс и напряжение, повысить настроение.

**Правило № 5. Позаботиться о витаминах**

Большую часть витаминов мы получаем из фруктов, овощей, ягод и зелени. Зимой их становится меньше, а полезных веществ нужно много, особенно необходимы витамины А, С, Е и группы В. Укрепить иммунитет зимой помогут витамины, которые тоже нужно выбирать с умом.

Пальма первенства, бесспорно, принадлежит витамину С, которого полно в цитрусовых. Большое количество витамина C содержится в квашеной капусте. Всего 150 г. этого продукта в день хватит, чтобы получить суточную норму. Не менее полезный витамин A спрятан 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.

Сухой воздух в помещении способствует распространению вирусов, а переохлаждение подрывает и без того ослабленный иммунитет. Следите за питанием и в случае необходимости проконсультируйтесь с терапевтом о приеме витаминов из аптеки.

**Правило № 6. Пить воду для поддержания водного баланса**

Это правило можно считать всесезонным, но оно особенно актуально зимой. За счет центрального отопления в квартирах и офисах влага быстрее испаряется, в результате организму не хватает жидкости. Замедляется метаболизм, кожа становится сухой, а волосы ломкими. Даже зимой нужно выпивать не менее 1,5-2 литров чистой воды. Остальная жидкость может быть в виде компотов, настоев или тёплых чаев (чёрные, зелёные, травянистые). Для усиления пользы можно добавить в них корицу, кориандр, кардамон и другие. Очень полезным в холодное время года будут свежевыжатые соки цитрусовых. Полезнее всего пить свежевыжатые соки натощак, обязательно разбавляя их кипяченой водой в пропорции 1:1, чтобы не перегружать слизистую желудка. Стоит помнить, что такой сок нужно выпивать в течение пяти минут после приготовления, чтобы большая часть содержащегося в нём витамина С не разрушалась под воздействием кислорода.

**Правило № 7. Есть и пить горячее**

Когда на улице холодно, человек противостоит морозу и тратит много сил для сохранения комфортной температуры. Чтобы помочь организму, нужно не только тепло одеваться, но и согреваться изнутри. Старайтесь не переохлаждаться, обязательно употребляйте горячие блюда, особенно супы, которые легко усваиваются или напитки.

Если не получается избежать перекуса на бегу, запивайте его горячим чаем или какао. Хотя перекусы на бегу и сухомятка – самые опасные враги в этот период. Очень полезным будет добавление в горячие блюда кардамона, имбиря, кориандра и различных видов перца.Что касается способов приготовления пищи, то стоит отдать предпочтение варке. При такой термической обработке в продуктах сохраняется большая часть полезных веществ и витаминов.Старайтесь к любому блюду делать добавку из овощей, специй и прочих приправ. Это можно делать уже во время еды, а можно и в процессе готовки. Чаще используйте томатную пасту и пюре. Если их нет, можно готовить на томатном соке.

Когда готовите салаты из капусты, обязательно подавите её и дайте постоять 15-20 минут, чтобы она пустила сок. Так же поступайте с репчатым луком и чесноком. В это время в них резко увеличивается синтез биоактивных веществ. Если эти компоненты вы будете подвергать температурной обработке, поступайте наоборот: режьте их непосредственно перед готовкой.

Морковь и свёклу варите целиком, так в них сохраняется больше полезных веществ. Картофель готовьте в кожуре, хорошо промыв с помощью щётки, перед тем как сварить или запечь.Кроме того в холодные месяцы хорошо согреваться горячими напитками: чаями с добавлением трав, ягод и сухофруктов.

**Правило № 8. Не забывать о специях**

Специи могут разнообразить и витаминизировать рацион в любое время года. Многие из них обладают согревающими свойствами и ускоряют метаболизм, поэтому их принято добавлять в зимние блюда и напитки, такие как глинтвейн. Гвоздика, кардамон, имбирь и черный перец придадут особый аромат блюдам, а рождественское печенье с корицей — обязательный атрибут зимних праздников во многих странах. Добавляйте по щепотке приправ в уже готовую еду, так они сохранят максимум полезных свойств. Учитывайте, что острые специи нельзя употреблять при болезнях желудка и воспалении внутренних органов.

**Правило №9. Разнообразное и дробное питание.**

Постараться сделать меню максимально разнообразным. Продукты желательно чередовать ежедневно: каши на утро каждый день делать из разных круп, соки выжимать из различных фруктов и овощей, менять сорта хлеба и виды мясных блюд. Дробное питание предполагает, что приемы пищи происходят каждые 3-4 часа. Размеры порций при этом не должны превышать по объемам стакан. Врачи и диетологи не рекомендуют садиться на диету и ограничивать себя в потреблении тех или иных продуктов зимой, ведь это может пагубно сказаться на состоянии вашего здоровья.

**Примерное зимнее меню на день**

Завтрак: яичница с жареным луком (или чесноком), апельсин, кофе.

Обед: салат из редьки со сметаной, борщ, запечённая сельдь, картофель в мундире с овощной

приправой.

Полдник: сыр, кофе со сливками.

Ужин: солянка, чай с лимоном.

Поздний ужин: яблоко, кефир с добавлением сухой зелени.

**Правило № 10. Не переживать о весе**

Большинство людей набирают зимой пару килограммов за счет снижения метаболизма. Это нормальное явление, организм создает безопасную среду и переживает холода. Постарайтесь сохранять привычную активность, занимайтесь зимним спортом и не налегайте на жирные и сладкие блюда; так вы не наберете лишний вес, а если и поправитесь, то весной избавитесь от килограммов, увеличив активность.

**Правило №11. Вести активный образ жизни.**

Не стоит забывать и о других секретах здоровья и красоты в зимнее время. Хороший сон и физические нагрузки также должны войти в вашу жизнь: больше двигаться, чаще совершать пешие прогулки по дороге с работы домой, пешком на свой этаж вместо лифта, находить хотя бы полчаса в день занятиям физическими упражнениями.

Сколько зимних забав придумано для семейного отдыха. Катание на коньках, лыжах, ватрушках, лепка снеговика — подарят прекрасное настроение надолго.

Только так можно не оставить простуде и недомоганиям ни малейшего шанса. Следует отметить, что активный образ жизни хорошо поддерживать в любое время года, поскольку всем известна истина – движение - это жизнь!

Пусть хорошее самочувствие и отличное настроение не испортят никакие капризы погоды!

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.