

## 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 С содержится в квашеной капусте. Всего 150 г. этого продукта в день хватит, чтобы получить суточную норму. Не менее полезный витамин А 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 натошак, 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 переохладиться, 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 сухомытка – 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 сохраняют 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!**