



Здоровое питание в период выхода из полярной ночи

Полярная ночь закончилась. Начался период выхода из полярной ночи. Непростое время для нашего организма, поскольку он ослаблен длительным воздействием негативных факторов окружающей среды. В этой ситуации немаловажным фактором является следование принципам здорового питания. Вот несколько советов, соблюдение которых, поможет сделать выход из полярной ночи более здоровым.

1.Баланс и разнообразие. Обеспечивают поступление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и клетчатки, для чего в рационе должны быть продукты всех групп (молочные, мясные, рыбные, злаки, фрукты, овощи). Ограничительные, низкокалорийные диеты в этот период могут пагубно влиять на здоровье. Рекомендуется ограничить употребление сладостей и рафинированных продуктов - они очень быстро усваиваются и трансформируются в жиры.

2.Режим и порции. Частое, дробное питание небольшими порциями в течение дня позволит сохранить бодрость на протяжении дня и избежать переедания на ночь.

3.Белок. Важно сочетать в рационе белок из растительных и животных источников. Чередуйте блюда из мяса, птицы и рыбы, дополняя их бобовыми и орехами.

4.Полезные жиры. Растительные жиры (подсолнечное и оливковое) и орехи - отличные источники поли- и мононенасыщенных жиров. Несколько столовых ложек масла для заправки салата или добавления в овощные гарниры, горсть орехов, в качестве перекуса, обеспечат потребность организма в растительных жирах.

5.Фрукты, овощи. Зимой их биологическая ценность снижается. Поэтому лучше использовать дары природы, которые были заготовлены в процессе быстрой заморозки на пике своей зрелости, сухофруктам. При выборе ягод отдавайте предпочтение нашим северным: бруснике, клюкве, чернике, морошке. Не забывайте о квашеной капусте. Она богата клетчаткой, витамином С, антиоксидантами и сохраняет свои свойства до самой весны.

6.Микроэлементы. В Мурманской области при нехватке йода в питьевой воде необходимо принимать в пищу продукты богатые йодом - морскую капусту, использовать йодированную соль, употреблять йодированный хлеб.

7.Витамины. В условиях Крайнего Севера не обойтись без дополнительного приёма поливитаминных комплексов, если нет противопоказаний.

8.Питьевой режим. Получать достаточно жидкости на протяжении дня. Предпочтительней для здоровья употреблять бутилированную воду высокого качества. Лучший выбор -напитки на основе чистой воды, без добавления сахара (морсы, отвар шиповника). Пейте соки, но утолять жажду нужно водой.

Ограничьте употребление продуктов с высоким содержанием жиров, транс-жиров, соли и добавленных сахаров (фаст - фуды, чипсы).

Отдавайте предпочтение пище, приготовленной на пару, при этом способе приготовления сохраняется максимум витаминов и минералов, не используется жир, паровая еда полезна для пищеварения.

Подготовлено Управлением Роспотребнадзора по Мурманской области и
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области»
с использованием информации из открытых источников