

Эксперт советует.

Рекомендации о правильном питании зимой.

Иммунная защита организма, работа всех его органов и систем напрямую зависит от характера питания. В зимнее время совокупное воздействие неблагоприятных факторов внешней среды усугубляется тяжёлыми для организма человека условиями-низкой температурой, её перепадами между улицей и помещением: холодным воздухом и ветром вне здания и сухим воздухом внутри помещений, дефицитом света в условиях полярной ночи. И всё это –при нехватке в питании полноценных по составу фруктов, овощей, ягод, зелени на фоне общей несбалансированности рациона приводит к ослаблению иммунной системы. Понижение температуры воздуха ведёт к увеличению энергозатрат организма, что заставляет выбирать и активнее потреблять более калорийную пищу, из которой можно максимально быстро получить энергию, к таким продуктам относятся: Пожалуй, 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 эти потери поможет только сбалансированное питание и наличие различных продуктов в рационе. Чему отдавать предпочтение:



1. Жирная рыба, содержащая ненасыщенные кислоты Омега3, которые в отличие от насыщенных жирных кислот, содержащихся в избытке в красном мясе, уменьшают воспалительные процессы в организме, повреждение кровеносных сосудов, нормализуют уровень холестерина и, как следствие, артериальное давление. Кроме того, омега-3 кислоты способствуют укреплению иммунной системы. и уменьшают воспалительные процессы в суставах, улучшают обмен веществ, обеспечивают нормальный гормональный фон. Очень полезна печень трески. Во-первых, она богата полезными омега-3 жирными кислотами. Во-вторых, печень трески является чемпионом по содержанию витамина D. Он важен для здоровья вообще, а зимой особенно. В это время его синтез в коже практически прекращается. Поэтому его нужно обязательно получать с продуктами. И печень трески подходит для этого идеально. Заведите привычку держать дома 1-2 баночки с этими консервами, лучше из цельных кусков печени, и 1-2 раза в неделю съедайте примерно по 1 чайной ложке. Больше не надо, так как в ней очень много витамина D.

2. Зерновые продукты предпочтительно цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков, которые являются богатым источником антиоксидантов, витаминов, минералов и пищевых волокон.

3. Растительные масла -Подсолнечное масло — лидер по содержанию витаминов, особенно токоферола (одного из самых сильных антиоксидантов). Горчичное масло — домашний доктор и натуральный консервант. В нём содержатся бактерицидные эфиры, что придаёт ему свойства природного антибиотика. Продукты, заправленные горчичным маслом, дольше остаются свежими. Нагревание не лишает продукт полезных качеств

4. Кисломолочные продукты обязательно должны быть в зимнем меню! Они богаты пробиотиками и лактобактериями, которые помогают уменьшить и простуды, а также способны защитить организм от этих заболеваний. При выборе йогурта, кефира или простокваши не забудьте посмотреть упаковку и отдавайте предпочтение тем продуктам, которые содержат «живые» и «активные» лактокультуры. А еще лучше – приготовить их самостоятельно!

5. Принципиальным вопросом является не только, что есть 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

6. Свежая зелень, чеснок, лук богаты фитонцидами, которые помогают организму бороться с инфекциями. Поэтому включайте в меню петрушку, укроп, различные виды салатов.

7. Многие отдают свое предпочтение замороженным овощам и ягодам, фруктам. Польза замороженных продуктов сохраняется за счет того, что свежие овощи, ягоды подвергаются быстрой заморозке, спустя несколько часов после их сбора с грядки, и все полезные витамины в них сохраняются, как у свежих. В замороженных продуктах погибают почти все вредные бактерии



8. Орехи-один из самых полезных продуктов зимой. Они помогают нашему организму защититься от вирусов, дают необходимую силу и энергию. Орехи чудесно подходят для перекуса

за счёт своей незаменимости для здоровья. Они содержат много полезных веществ, в том числе белок.



питательности. Орехи вегетарианцев, так как клетчатка и белок, и заменителями животного

9. И ещё один совет: обязательное присутствие в ежедневном меню горячих блюд. В зимнее время важно отказаться от ледяных напитков, и по возможности от холодных перекусов. Зима-время тёплых супов и чая. Если вы едите вне дома, самое время обзавестись удобным термосом.

Будьте здоровы.!