



Рекомендации о правильном питании зимой

Смена сезонов, сопровождаясь сокращением продолжительности светового дня и понижением температуры накладывает свой отпечаток на многие стороны жизни.

В холодное время года несколько снижается интенсивность привычной ежедневной двигательной активности, увеличивается время, проводимое в закрытых помещениях, меняются и вкусовые предпочтения.

Здоровое питание актуально во все времена года, а в сезон низких температур и высокого риска респираторных заболеваний рацион требует особенного внимания.



Баланс и разнообразие.

Для хорошего самочувствия особенно важно сбалансированное питание, обеспечивающее поступление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и клетчатки. Достичь этого можно, если в рационе присутствуют продукты из всех групп (молочные, мясные, рыбные, злаки, фрукты, овощи и орехи). Ограничительные диеты в зимнее время могут оказать пагубное влияние на здоровье.



Режим и порции

Частое, дробное питание небольшими порциями позволит сохранить бодрость на протяжении дня и избежать переедания вечером.

Здоровое решение- сытный, горячий завтрак (каша из цельных зёрен или блюдо из яиц) и отсутствие пропусков в приёме пищи на протяжении дня.



Фрукты

Ежедневно съедайте несколько порций фруктов. Самым здоровым выбором станут свежие цитрусовые, яблоки или груши.

При их отсутствии- прекрасной альтернативой будут сухофрукты, замороженные, или консервированные (в собственном соку) плоды.

Овощи

Здоровый выбор-порция салата из свежих, варёных или запечённых овощей за обедом и ужином. Кроме того, можно разнообразить привычные гарниры, добавляя

к ним свежие, замороженные или консервированные (в собственном соку) овощи. Почаще включать в рацион блюда из тыквы и корнеплодов (репы, свёклы, моркови и пастернака).

Ферментированные продукты.

Квашенная капуста или мочёные яблоки обогатят зимний рацион полезной растительной клетчаткой, антиоксидантами и пробиотиками.

Белок.

Важно сочетать в рационе белок из растительных и животных источников. Чередуйте блюда из мяса, птицы и рыбы, дополняя их бобовыми и орехами. Питание с длительным ограничением или исключением поступления животного белка может негативно отразиться на способности организма противостоять инфекционным заболеваниям.

Полезные жиры

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

Порция жирной морской рыбы 2-3 раза в неделю восполнит дефицит витамина D и обогатит рацион полезными омега-3 жирными кислотами.

Важно:

- Отдавать предпочтение продуктам питания местным по происхождению.
- Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, транс- жиров, соли и добавленных сахаров (фаст-фуд, сладости).
- Получать достаточно жидкости на протяжении дня. Лучший выбор- напитки на основе чистой воды, без добавления сахара (чай, морсы).
- Проконсультироваться с врачом по поводу целесообразности приёма дополнительных источников витаминов и минералов.

Источник: ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора <http://cgon.rospotrebnadzor.ru>