

Что важно знать о питании зимой



Почему одни люди практически не болеют даже в зимнее время, а другие не успевают вылечиться, как вновь заболевают? Все дело в иммунитете, стоящем на страже нашего здоровья. Иммунная защита организма напрямую

зависит от характера питания.

Зимний рацион должен содержать достаточное количество веществ для нормальной работы всего организма, в том числе и иммунной системы.

Естественно, что понижение температуры воздуха зимой приводит к увеличению энерготрат организма. Организм в свою очередь, дает нам знать об этом, «заставляя» выбирать и активнее потреблять более калорийную пищу и ту, из которой можно максимально быстро получить энергию – это, в первую очередь, жиры и «быстрые» углеводы. Ведь жир – это не только прекрасный источник энергии, но и субстрат для ее сохранения - увеличения жировой массы тела. А, чем толще слой жира в организме, тем надежнее с его «точки зрения» мы защищены от морозов. «Быстрые» углеводы, в свою очередь, дают возможность быстрого получения энергии и не только ее использования, но и запасания, в том числе и в виде жира.

По мнению некоторых специалистов по питанию, для жителей северных стран с суровыми морозами зимой, существует некая условная допустимая «норма» набора веса «на зиму» - не более 5% от имеющегося.

Организму надо дать правильные источники пищевых веществ, необходимых для нормального существования в условиях низких температур за окном и тепла в помещении. Это, в первую очередь, рыба, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), злаки (предпочтительно, в виде цельнозерновых продуктов или проростков), капуста (лучше свежая, а при переносимости - квашеная), морковь, лук, чеснок, свежая зелень , гранаты, цитрусовые, орехи.

Помните о согревающих свойствах пряностей – имбиря, корицы, гвоздики. И, если возникает желание согреться с помощью пищи или напитка, отдайте предпочтение имбирному чаю с корицей, мятой и лимоном.



А вот некоторые заблуждения в выборе питания в зимний период:

1. Употребление в большом количестве не сезонных фруктов, ягод и овощей может служить дополнительной антигенной нагрузкой на организм.
2. Также некоторые считают допустимым употреблять большее количество калорий, набирая при этом вес, в надежде «сбросить» его в теплое время года.
3. Можно не соблюдать диету для похудения в зимний период. Напротив, резкий отказ от соблюдавшейся ранее диеты приведет к эффекту «качелей». А зимой важно правильно использовать прекрасное дополнение к диете – физическую нагрузку, и создать хорошее настроение, которое является залогом эффективного похудения и поддержания стабильного веса и здоровья .



В зимнее время важно придерживаться следующих простых правил питания.

1. Соблюдать правила здорового питания.
2. Помнить о питьевом режиме – не менее 1,5-2 л жидкости в день. Это могут быть компоты, кисели, травяные чаи, морсы.
3. Грамотно компенсировать недостаточное поступление с пищей необходимых витаминов, минералов и других биологически активных веществ с помощью специально разработанных витаминно-минеральных комплексов и обогащенных продуктов.
4. При выборе продуктов питания отдавать предпочтение продуктам, местным по происхождению.
5. Помнить о пользе сухофруктов, трав, пряностей, помогающих поддерживать здоровье в зимний период.



