



Всем известно, что зимой организм испытывает нехватку света и тепла, в результате чего, замедляются обменные процессы и резко уменьшается количество серотонина (называют «[гормоном](#) хорошего настроения» и «гормоном счастья»), а также организм затрачивает большое количество энергии на то, чтобы противостоять вирусам и инфекциям. Как следствие, появляется вялость, быстрая утомляемость и понурое настроение. Для того чтобы это преодолеть, организму требуется больше энергии.

Пожалуй, самое главное зимнее правило, от которого зависит хорошее самочувствие — это сбалансированное питание, наличие в суточном рационе различных продуктов.

В ежедневном меню обязательно должны присутствовать белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и клетчатка, поэтому правильное питание зимой предполагает увеличение калорийности потребляемой пищи, но достигать этого необходимо за счет увеличения потребления блюд из рыбы, птицы, мяса.

Трудно переоценить важность белков в зимнем рационе, которые положительно влияют на состояние наших мышц. Это важно для тех, кто ведет активный образ жизни или занимается спортом. Недостаток белка приводит к снижению защитных сил организма.

Рыбу рекомендуется есть не менее двух-трех раз в неделю. Помимо прочего, именно жирные сорта рыбы помогут восполнить дефицит витамина D. Нельзя забывать про молочные белки. Пусть кефир, ряженка, творог, молоко появляются чаще на вашем столе.

Еще одно важное дополнение – злаки в любых проявлениях, будь то разнообразные каши или обычный хлеб. Медленные углеводы обогащают организм запасами энергии, которых хватит надолго.

Следует отдавать предпочтение продуктам с высокой энергетической ценностью. Крупы и фрукты лучше употреблять в первой половине дня, белок и овощи — во второй.

Укрепить иммунитет зимой помогут витамины и первенство, бесспорно, принадлежит витамину С, которого много в цитрусовых. Не менее полезный витамин А находится 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.

Правильное питание зимой подразумевает наличие в рационе ягод. Облепиха, смородина, калина и клюква содержат массу антиоксидантов, в которых так нуждается иммунитет. Помогут оздоровиться и сухофрукты с концентрированным содержанием витаминов и минералов. Инжир, курага, финики, чернослив в сочетании с медом и орехами – идеальное сочетание для завтрака или перекуса. В зимнее меню должны входить тыква, капуста, морковь, свекла, пастернак, репа, топинамбур, репчатый лук, кабачки, баклажаны, чеснок и картофель.

Питание в зимний период обязательно должно включать горячие блюда. Еда всухомятку и перекусы на бегу – самые опасные враги в этот период. Обязательно готовьте супы, борщи и соусы каждую неделю, они помогут поддерживать оптимальную температуру организма и насытят его питательными веществами, восполняют водный баланс, улучшают работу пищеварительной системы и согревают в холода. Что касается способов приготовления пищи, то стоит отдать предпочтение варке. При такой термической обработке в продуктах сохраняется большая часть полезных веществ и витаминов.

Принципиальным вопросом является не только, что кушать зимой, но и что пить. Суточная норма должна составлять минимум 1,5 литра 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.

Специи и зелень помогут разнообразить вкус привычного блюда. Более того, эти ингредиенты надежные помощники в укреплении иммунитета и защитных сил организма, ведь они являются кладом витаминов и полезных веществ. Перец, имбирь, кориандр, лук, чеснок, свежая зелень

(петрушка, укроп, зеленый лук и различные виды салатов) богаты фитонцидами, которые помогают организму бороться с инфекциями. Поэтому зимой включайте их в меню.

Зимой на прилавках супермаркетов и рынков становится меньше полезных овощей и фруктов, восполнить эту потерю можно за счет орехов и сухофруктов.

Сегодня можно купить практически любые овощи и фрукты в любое время года, но в них не будет никакой пользы и витаминов. В зимнее время года стоит отдавать предпочтение цитрусовым, хурме, корнеплодам, квашеной капусте.

Конечно, не стоит забывать и о других секретах здоровья в зимнее время. Хороший сон и физические нагрузки также должны войти в вашу жизнь, если вы хотите всегда оставаться бодрыми и здоровыми.

Надеемся, наши рекомендации подскажут вам, чем питаться зимой и как правильно составить сезонный рацион.

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. Иммуная 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.

При условии постоянной заботы о здоровье, правильном питании, достаточной физической активности, в отсутствии вредных привычек, «пассивного» курения и негативного влияния экологических факторов, организм человека спокойно перенес бы любое время года, существуя по принципу: «у природы нет плохой погоды».

Но, к сожалению, совокупное воздействие неблагоприятных факторов усугубляется еще и специфическими для зимы весьма контрастными воздействиями – низкой температурой, колоссальными ее перепадами между улицей и помещением, холодным воздухом и ветром вне зданий и сухим воздухом внутри помещений от центрального отопления, дефицитом солнечного света из-за короткого светового дня. И все это – при отсутствии в питании полноценных по составу свежих фруктов, овощей, ягод, зелени при общей несбалансированности рациона.

Естественно, что понижение температуры воздуха зимой приводит к увеличению энергозатрат 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.

В рамках соблюдения правил здорового питания 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.

Существуют некоторые заблуждения в выборе питания в зимний период:

1. Одно из самых частых заблуждений – употребление в большом количестве не сезонных фруктов, ягод и овощей, которые не только не укрепят здоровье и иммунную защиту в морозный период, но и, напротив,

способны служить дополнительной антигенной нагрузкой на организм. Альтернативой им могут служить продукты, перечисленные выше, специальные обогащенные продукты питания, а также витаминно-минеральные комплексы с компонентами растений и другими природными источниками необходимых организму веществ.

2. Также некоторые считают допустимым употреблять большее количество калорий, набирая при этом вес, в надежде «сбросить» его в теплое время года. Такое отношение к собственному здоровью чревато колебаниями веса с одной стороны и провокацией его дальнейшего набора – с другой. Это не добавляет шансов для поддержания полноценной иммунной защиты организма.

3. Еще одно заблуждение связано с предыдущим – отказ от соблюдения диеты для похудения в зимний период. Для этого нет никаких оснований при обычном образе жизни и отсутствии противопоказаний – например, лихорадка, ОРЗ, обострение хронических заболеваний, острые заболевания. Напротив, резкий отказ от соблюдавшейся ранее диеты приведет к эффекту «качелей». А зимой важно правильно использовать прекрасное дополнение к диете – физическую нагрузку, позволяющую потратить ненужные калории на свежем воздухе 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:

- Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом.
- Ежедневное употребление 400 грамм (минимум) фруктов и овощей, помимо картофеля, и крахмалсодержащих корнеплодов.
- Потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии.
- Насыщенные жиры должны составлять менее 10%, трансжиры – менее 1% от общей потребляемой энергии. Желательно заменять насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными жирами, и полностью исключить из рациона трансжиры промышленного производства.
- Свободные сахара должны составлять менее 10% (50 грамм или 12 чайных ложек без верха для человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день) от общей потребляемой энергии, причем, сокращение потребления до 5% и менее обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья. Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.
- Соль предпочтительно йодированная, менее 5 г в день (чайная ложка без верха).
- Алкоголь – не употреблять, либо значительно уменьшить его количество. Безопасной для здоровья дозы алкоголя (по мнению ВОЗ) не существует.
- Грудное вскармливание ребенка до 6 месяцев, в возрасте от 6 месяцев до 2 лет – грудное вскармливание в сочетании с правильным дополнительным питанием, предотвращает развитие ожирения и других неинфекционных заболеваний у него в будущем.

2. Помнить о питьевом режиме – не менее 1,5-2 л жидкости в день. Это могут быть компоты, кисели, травяные чаи, морсы, и конечно, простая вода.

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.