

Что есть зимой, чтобы сохранить силы и не набрать вес?

За зиму многие полнеют - в холода сильнее хочется есть и сложнее контролировать себя. Но можно подобрать продукты, которые помогут сохранить стройность и дадут необходимую энергию.

Основное правило питания зимой - не допускать голодания. Никаких диет и искусственных ограничений. И калорийность пищи должна быть выше, чем летом.



Это не значит, что надо налегать на торты и булки. Калории можно получать из белковых продуктов. Курица, говядина, молочные продукты и обязательно рыба, не менее 3-раз в неделю. Оптимальный способ приготовления - тушение. Рыбу лучше есть морскую, причем жирных сортов, она содержит необходимые жирные кислоты Омега-3 и Омега-6.

Нужны нам и яйца – они содержат много витаминов группы В, А и помогают противостоять зимней депрессии. В неделю можно съесть 3-4 яйца.

Источник медленных (полезных) углеводов – каши из различных круп. Зерновой хлеб также полезная добавка к рациону. Но одной кашей сыт не будешь. Обязательно надо включать в меню овощи красного и оранжевого цветов - в них больше бетакаротина, защищающего кожу от обветривания, а зрение от перенапряжения в слепящие, яркие зимние дни. Фрукты также необходимы – красные, оранжевые, зеленые. Яблоки, бананы, цитрусовые - все пойдет на стол.



Жиры нельзя полностью исключить из зимнего рациона питания. Полностью откажитесь от маргарина. Он не в состоянии обеспечить энергией, но зато может наглухо забить сосуды холестериновыми бляшками. Отдайте предпочтение растительным жирам, они содержат витамины А и Е, а некоторые виды еще и жирные кислоты Омега.

Допустимо съесть небольшой кусочек свиного сала, особенно в сильные морозы. Его уникальный состав поможет их выдержать. Не любите сало? Тогда намажьте толстый слой масла на хлеб, крекер, печенье и съешьте. Витамины в достаточном количестве - основная «заповедь» зимнего меню. Особенно А и Е, предохраняющие от обморожения. А также С и В, способствующие регенерации и стабильной работе нервной системы.



На столе обязательно должна быть горячая пища – это непереносимое зимнее правило. Очень полезны витаминные чаи, соки, разбавленные горячей водой, имбирный чай (на 1 стакан 1 чайная ложка тертого или сушеного имбиря), но чистой воды должно быть не менее полутора литров в день.

Кроме того, обязательно в ваше меню должны входить:

-мед, является натуральным антибиотиком, содержит витамины и микроэлементы, помогающие нормализовать обмен веществ;



-квашенная капуста-источник витаминов С и В, необходимых для иммунитета и «борьбы с зимним стрессом»;

-ягоды-брусника, черника, клюква содержат жизненно важный набор витаминов и микроэлементов, особенно необходимых для поддержания нервной системы и обновления организма;

-цитрусовые, содержат витамины С, а также А,В,РР и набор необходимых микроэлементов (магний, калий, фосфор, кальций, железо);

-сладкий перец - укрепляет сосуды, они лучше противостоят холоду;

-чеснок, также как и лук входит в число природных иммуномодуляторов и «отгоняет простуду»

-специи-на Востоке давно подметили, что специи-гвоздика, корица, бадьян, перец красный и черный, куркума и многие другие «горячат» кровь и помогают переносить стрессовые ситуации и выдерживать большие нагрузки, а также воздействие неблагоприятных погодных условий, к которым, безусловно, можно отнести морозы.



Чтобы согреться, придя домой, приготовьте себе безалкогольный грог. В горячий чай добавьте немного лимона, имбиря, гвоздики, корицы, бадьяна, размешайте, дайте настояться и пейте, пока не остыл. Такой грог поддержит иммунитет и разогреет Вас за несколько минут.

Холодное время года - нелегкое испытание для организма. Поддержите его в этот период.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РО»