



У холодну пору року наш організм потребує особливої уваги. Світловий день скорочується, виникає нестача вітаміну D, а це призводить до зниження працездатності, постійної втоми, сонливості тощо.

Щоб уникнути впливу кліматичних умов і відчувати себе взимку бадьорими та здоровими, слід дотримуватися п'ятих важливих правил правильного харчування взимку:

Калорійність продуктів

Калорійність продуктів повинна бути вищою, ніж в літній час. Якщо влітку ми вважаємо за краще легкі салати, гарніри та гарячі страви, то в зимовий час все навпаки. Однак це не означає, що потрібно наїстися жирної їжі, приготовленої на соняшниковій олії.

Так, необхідно ввести в раціон більше білків. Рекомендується вживати страви з риби, птиці та м'яса. Перераховані продукти обов'язково повинні бути присутні в раціоні не менше 2-3 разів на тиждень.

Правильно вибираємо овочі

Овочі містять клітковину, багато корисних вітамінів і мінеральних речовин. Вони допомагають тримати масу тіла під контролем, а також підтримувати імунітет. Вибирати ці продукти слід відповідно до сезону року. У зимовий час краще не купувати вирощені в теплицях помідори та огірки, а віддати перевагу продуктам осіннього врожаю — в них є максимум корисних вітамінів, мінералів і мікроелементів. Більше вживайте капусти, моркви, буряка, ріпи, цибулі, часнику і картоплі.

Не забувайте про фрукти!

Це допоможе зберегти здоров'я, бадьорість і працездатність організму. Вживайте ягоди, які заморозили з літа, або приготовлені варення. Вони набагато корисніші вирощених ягід в теплицях. Також не забувай про сезонні фрукти — апельсини, гранати, хурма та інші.

Вітаміни — наше все

У холодну пору важливо забезпечити себе вітамінами. Фрукти, ягоди, овочі та білкові продукти, звичайно, вносять свій вклад в наш раціон, але не варто забувати про інші джерела корисних речовин:

- Свіжа зелень багата фітонцидами, які борються з інфекціями.
- Зимове меню повинно містити: петрушку, кріп, зелену цибулю і різні види салатів. Квашена капуста, огірки і мочені яблука містять вітамін С. Взимку їх варто їсти частіше.

- Від вітру і морозу нас захищає вітамін Е. Знайти його можна в соняшниковій нерафінованій олії. Половина столової ложки в день — і ви з легкістю переживете зиму. Ну, а якщо немає бажання вживати олію в чистому вигляді, тоді використовуйте її як заправку для салату.

Головне — пити!

Вода виводить токсини, регулює температуру тіла, омолоджує шкіру і знижує ризик інфекційних захворювань. Зазвичай багато води ми п'ємо в жарку пору року, але взимку потрібно теж випивати не менше 1.5 літри. Із них чистої рідини повинен бути мінімум літр, інша кількість допускається у вигляді чаїв, компотів і т. д.

Через зниження метаболізму більшість людей набирають кілька зайвих кілограмів взимку. І це цілком нормальний процес. Адже щоб добре пережити холод та низькі температури, організм запасається жирами та створює безпечну середу для життя.

Тому в цей період не потрібно виснажувати організм дієтами та створювати дефіцит калорій. Правильне харчування взимку забезпечить організм необхідною енергією. Це дасть можливість організму підтримувати нормальну температуру тіла та імунну систему, що допоможе уникнути простудних захворювань.

Дотримуйтеся наших порад і харчуйтеся правильно в будь-яку пору року!