

## О правильном питании зимой. Рекомендации.

Правильное питание – эффективный способ поддержания здоровья. Грамотное сочетание продуктов, приём пищи порционно и по режиму, как правило, приводят к отличному результату. Проблема в том, что в регионах с холодным климатом сбалансированное питание чаще ассоциируют с летом или осенью – периодом ягод, овощей и фруктов. Вместе с тем придерживаться системы правильного питания можно и зимой.

Прежде необходимо определить, что именно влияет на организм человека в холодный период года. Специалисты обращают внимание на несколько факторов: неблагоприятные климатические условия (низкая температура, резкий перепад между холодным (на улице) и теплым (в помещении) воздухом, сильный ветер, влажность, долгие периоды пасмурной погоды), короткий световой день, дефицит свежих фруктов и овощей. Бесспорно, в этих условиях рацион питания должен быть сбалансированным, а продукты богаты витаминами, минеральными веществами, микроэлементами, пищевыми волокнами. При неправильном питании зимой организм человека ослабевает, что быстрее приводит к различным заболеваниям.

Кроме этого, неблагоприятные климатические условия заставляют организм увеличивать энергозатраты, особенно если человек работает на открытом воздухе. Соответственно, возникает потребность в калорийной пище – источнике жиров и углеводов, которые максимально быстро обеспечивают энергией. Главное, чтобы калорийные блюда были полезными.

Какие именно продукты следует включить в рацион, чтобы зимний период года пережить без вреда здоровью? Роспотребнадзор рекомендует:

- жирную рыбу (продукт богат ненасыщенными жирными кислотами семейства омега-3);
- растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное);
- зерновые продукты (цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков);
- сезонные овощи (капусту, морковь, свёклу, лук, чеснок и др.);
- фрукты (гранаты, цитрусовые, яблоки и др.);
- свежую зелень;
- орехи;
- яйца.

Для поддержания иммунитета также необходимо употреблять нежирное мясо, курицу, индейку, молочные продукты, бобовые – пищевые источники незаменимых аминокислот.

Питьевой режим. Рекомендуется употреблять жидкости не менее 1,5-2 л в день в теплом виде. Кроме воды в этот объем могут быть включены компоты, кисели, травяные чаи, морсы. В холода также не стоит забывать о полезных свойствах пряностей – имбиря, корицы, гвоздики. Если возникло желание согреться с помощью пищи или напитка, отдайте предпочтение имбирному чаю с корицей, мятой и лимоном.

**Важно!** Недостаточное поступление с пищей витаминов и минералов рекомендуется восполнять с помощью специально разработанных витаминно-минеральных комплексов, подбирать которые необходимо индивидуально, исходя из физиологических потребностей организма.