

Как питаться в холод, чтобы не набрать лишнего?

Каждый день начинайте с плотного завтрака. По данным исследований, процент людей с избыточным весом среди тех, кто не завтракает, выше, чем среди тех, кто завтрак не пропускает. К тому же с первым приемом пищи в организме запускаются обменные процессы.

Следите, чтобы в вашем рационе была сытная еда: сложные углеводы (каши, макароны, картофель, черный хлеб) и белок (мясо, птица, рыба, морепродукты) — такая еда насыщает на несколько часов.

Питайтесь каждые четыре — четыре с половиной часа, чтобы не копить голод.

Следите, чтобы в рационе было достаточно овощей и фруктов, — это летом самим хочется их есть, а с приходом холодов уже меньше. Но если резко сократить объем фруктов и овощей, то сократится количество полезных микроэлементов, витаминов в организме.

Против ветра – инжир, с наступлением осени всем желательно иметь в своем доме небольшой запас. Проснулись утром, глянули в окно, а там ветер гнет деревья. И сыро, и неудобно. И бронхи склонных к бронхитам людей уже сжались в болезненном спазме: «Сейчас начнется...» Ничего не начнется, если перед выходом из дома съесть две-три сушеных инжиринки. Они укутают ваши бронхи не хуже теплого пледа и не позволят холодному ветру добраться до их поверхности.

Чай с бадьяном – это не просто вкусно, этот чай называется скандинавским. Готовится он, правда, несколько хлопотно. Впрочем, что хлопотного в том, чтобы добавить в хороший черный чай кусочек имбиря, чуть-чуть розмарина и немного корицы. А также – пару звездочек бадьяна (звездчатого аниса). Прекрасно согревает после пробежки по холодной осенней улице.

Томатный сок – «еда» для тимуса (вилочковая железа) – один из главных органов в иммунной системе человека. Она прекрасно справится со своими обязанностями, если обеспечить ей хорошее питание. А любит она больше всего каротиноиды – «строительный материал» для витамина А. Добыть каротиноиды можно из моркови (помним, что ее нужно есть в тертом виде с добавлением масла), а также – из томатного сока. Но качественного томатного сока – приготовленного из свежих помидоров. Кстати, томатный сок – чуть ли не единственный, который сохраняет свои основные полезные качества после термической обработки.

Психолог Буглак Е.И.

