

## Правильное питание зимой



Пережить затяжной период холодов и защитить организм от свирепых вирусов помогут простые советы зимнего питания.

**Правило №1: больше энергии.** Первым делом налегать стоит на так называемый тяжелый белок – рыбу, мясо и птицу. Растительный белок тоже отлично справляется с этой миссией, поэтому в рацион нужно включать горох, чечевицу и фасоль. Не забывайте про молочные белки. Пусть кефир, ряженка, творог, молоко появляются на вашем столе почаще. Обязательно

добавляйте к основным блюдам овощи. Еще одно важное дополнение – злаки в любых проявлениях, будь то разнообразные каши или обычный хлеб. Медленные углеводы обогащают организм запасами энергии, которых хватает надолго.

**Правило № 2: витаминный заряд.** Укрепить иммунитет зимой помогут витамины, которые тоже нужно выбирать с умом. Пальма первенства, бесспорно, принадлежит витамину С, которого полно в цитрусовых. Не менее полезный витамин А спрятан в свежей моркови. 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.

**Правило № 3: сытое разнообразие.** По утрам готовьте каши, в обед – блюда из разных сортов мяса, рыбы и птицы. Ешьте больше овощей, в особенности те, которым мы обычно не уделяем должного внимания. Старайтесь чаще употреблять растительное масло, ведь оно богато витамином Е, который защищает кожу от обветривания и обморожения. Также диетологи советуют есть хлеб различных сортов. Очевидно, что усиленное зимнее питание чревато парой-тройкой лишних килограммов. Не стоит отчаиваться по этому поводу, ведь дополнительный вес обеспечивает нас необходимой энергией и сохраняет тепло. К тому же с наступлением весны и переходом на обычную систему питания лишние килограммы уйдут сами собой.

**Правило № 4: температурный режим.** Питание в зимний период обязательно должно включать горячие блюда. Сухомятка и перекусы на бегу – самые опасные враги в этот период. Обязательно готовьте супы и соусы каждую неделю. Они помогут поддерживать оптимальную температуру организма и насытят его питательными веществами.

**Правило № 5: водный баланс.** В сравнении с летним сезоном, объемы потребляемой жидкости резко уменьшаются. Тем не менее, суточная норма должна составлять минимум 1,5 литров 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.

Надеемся, наши рекомендации подскажут вам, чем питаться зимой и как правильно составить сезонный рацион. Пусть хорошее самочувствие и отличное настроение не испортят никакие капризы погоды.

Врач-гигиенист (заведующий отделом)  
отдела общественного здоровья  
Дервеедова Екатерина Васильевна