

20 – 24 декабря 2021 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

В холодное время года, чтобы избежать заболеваний и общего ослабления организма, помимо прочего необходимо правильно питаться. Если во время тепла энергии организму требуется относительно немного, то в холодное время его энергозатраты значительно увеличиваются. Некоторые простые рекомендации способствуют здоровому питанию в зимние месяцы.



В холода не стоит завтракать овсяной кашей, даже если эта привычка сложилась у вас годами. Завтрак должен быть очень сытным и достаточно жирным. Лучше всего для завтрака подойдет белковая пища. Хороший кусок мяса или птицы, жирная рыба – идеальный вариант для зимы. Расщепление белка – процесс сложный и происходит очень долго, поэтому все это время вы не будете испытывать холод, как при углеводном завтраке.

Что касается ужина, то совет для всех будет однозначно одинаков – следите за содержанием жира и выбирать достаточно постное мясо. Ужинать лучше легкими продуктами: творог, овощи, фрукты. Дома не нужно заботиться о тепле, а вот о сохранении фигуры позаботиться стоит.

Зимние блюда должны быть более сытными. Но важно добирать калории за счет полезных продуктов. Часто в холодное время года хочется мучного и сладкого, а это быстрые углеводы, которые дают мало энергии, зато откладываются в жировые запасы. Попробуйте добавлять в салаты и супы полезные крупы, чаще готовить сытную белковую пищу. Чтобы еда легко усваивалась, отдавайте предпочтение запеканию, а не жарке.

Зимой некоторые продукты стоят дороже. Включите в рацион сезонные овощи и фрукты для экономии без ущерба здоровью. Например, свекла, тыква, репчатый лук, капуста, репа и морковь долго хранятся. Многие зарубежные продукты сейчас стоят дешевле: зимой сезон бананов и авокадо. Хорошее средство профилактики от простуд и переохлаждений – квашеная капуста.

Позаботьтесь также и о том, чтобы зимнее питание было витаминизированным. Большую часть витаминов мы получаем из фруктов, овощей, ягод и зелени. Зимой их становится меньше, а полезных веществ нужно много, особенно необходимы витамины А, С, Е и группы В. Следите за питанием и в случае необходимости проконсультируйтесь с терапевтом о приеме витаминов из аптеки. Орехи, горох, рис, гречневая каша и свекла помогут ощутимо пополнить запас витаминов, если употреблять их регулярно.

Научно доказан тот факт, что во время зимы из-за работы обменных процессов и всего организма почти на износ человек испытывает потребность в употреблении пищи чаще, чем в другое время года. Если каждое ощущение даже легкого голода утолять чем-то жирным и сытным, то к весне можно обнаружить с десяток лишних килограммов. Эта особенность организма отражается независимо от половой принадлежности. Чтобы избежать такой неприятности, – введите в ваш зимний рацион питания первые блюда. Во-первых, супы и бульоны отлично согревают. Во-вторых, именно они помогают не набрать лишний вес.

В морозный период позаботьтесь о том, чтобы в вашем холодильнике были кисломолочные продукты. Именно творог, кефир, йогурты, ряженки помогают организму защититься от простудных заболеваний, которые преследуют всех в холодное время года.

Зимой обязательно нужно включать в свой рацион полезные горячие напитки, приготовленные в домашних условиях. Ягоды клюквы, брусники, дольки лимона, кусочки имбиря, чабрец, бергамот, облепиха, шиповник в любых пропорциях, количествах и сочетаниях – вот источник тепла, энергии и хорошего настроения.