



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Еда как топливо: что съесть, чтобы не мерзнуть

В аномальные морозы наш организм работает на пределе возможностей, тратя колоссальное количество энергии просто на поддержание нормальной температуры тела. В медицине существует понятие термического эффекта пищи — это энергия, которую организм тратит на переваривание еды, выделяя при этом тепло. Если вы планируете выход на улицу в мороз, ваш «внутренний обогреватель» должен быть заправлен правильным топливом.



Правильные жиры — «длинные» дрова для вашего костра.

Жиры — это самый энергоемкий нутриент. Они сгорают медленно, обеспечивая длительный и стабильный обогрев.

- Сало настоящий зимний суперфуд для жителей нашей страны. В нем содержится арахидоновая кислота, которая поддерживает иммунитет и помогает сосудам правильно реагировать на холод. 20–30 граммов свежего (не копченого) сала — отличный энергетический щит на несколько часов.

- Сливочное масло — источник витамина А, который необходим для здоровья слизистых и кожи, страдающих от мороза. Кусочек масла в каше или на цельнозерновом хлебе дает «быструю» энергию для согрева.

- Орехи содержат полезные жиры и магний. Они помогают поддерживать тонус сосудов и дают ощущение сытости, которое крайне важно в мороз.

Горячий суп на обед — это не просто традиция. Зимний обед без горячего первого блюда — ошибка. И вот почему:

- Прямой прогрев: горячая жидкость сразу повышает температуру «ядра» организма, прогревая внутренние органы.

- Легкое усвоение: суп не требует огромных затрат энергии на переваривание, поэтому организм может направить все ресурсы на терморегуляцию.

- Гидратация: зимой мы пьем меньше воды, а обезвоженный организм мерзнет быстрее. Суп восполняет дефицит жидкости.

Добавьте в суп корень имбиря, чеснок или щепотку острого перца. Эти специи ускоряют кровообращение, усиливая согревающий эффект.

Белки для «растопки»

Белковая пища (мясо, рыба, яйца) обладает самым высоким термическим эффектом. На её переваривание организм тратит до 30% полученной энергии, выделяя при этом мощный поток тепла. Хотите согреться — съешьте на завтрак яйца или кусочек запеченного мяса.

Чего НЕ СТОИТ делать?

- Выходить на мороз натошак. Организму необходима энергия, если ее нет, он начнет забирать её у мышц и органов, и вы замерзнете через 15 минут.

- Увлекаться только простыми сахарами (сладостями). Они дают резкий скачок энергии, который так же резко падает, оставляя вас еще более беззащитным перед холодом.

- Пить очень горячий чай на улице. Это вызывает резкое расширение сосудов и потоотделение. В итоге вы сначала перегреваетесь, а затем моментально переохлаждаетесь. Питье должно быть комфортно теплым.

В мороз забудьте о строгих диетах с ограничением калорий. Сейчас время для сытной, плотной и теплой пищи. Это ваш естественный барьер против простуд и переохлаждения.