

Всем известно, что режимы работы организма человека в теплое и холодное времена года существенно отличаются. Если во время тепла энергии организму требуется относительно немного, то в холодное время его энерготраты значительно увеличиваются.

Зимой организм испытывает нехватку света и тепла, в результате чего замедляются обменные процессы и резко уменьшается количество серотонина. Как следствие, появляется вялость, быстрая утомляемость и плохое настроение.

Чтобы зимой чувствовать себя хорошо, при построении рациона питания необходимо придерживаться нескольких несложных правил.

Правило первое – не голодать. Калорийность зимней пищи должна быть выше, чем летней за счет повышения употребления блюд из «тяжелых белков» – рыбы, мяса и птицы. Растительный белок тоже отлично справляется с этой миссией, поэтому в рацион нужно включать горох, чечевицу и фасоль. Не забывайте про молочные белки: кефир, ряженка, творог, молоко должны появляться на вашем столе чаще. Обязательно добавляйте к основным блюдам овощи: капусту, тыкву, репу, топинамбур, морковь и картофель. Еще одно важное дополнение – злаки в любых проявлениях, будь то разнообразные каши или обычный хлеб. Медленные углеводы обогащают организм запасами энергии, которых хватает надолго.

Овощи нужно выбирать соответствующие вашей местности и сезону, пока в них содержится максимум полезных витаминов, минералов и микроэлементов.

Энергоемкие продукты, такие как хлеб, каши и различные злаки, лучше употреблять в первой половине дня, а белковую пищу – мясо или рыбу с овощами, как и молочные продукты – во второй.



~~Видео: [https://www.youtube.com/watch?v=U4B...](#)~~

ВНИМАНИЕ
НА ЗИМНЕЕ ПИТАНИЕ

БАЛАНС И РАЗНООБРАЗИЕ
ПУСТЬ В РАЦИОНЕ БУДУТ ПРОДУКТЫ ИЗ ВСЕХ ГРУПП:

МОЛОЧНЫЕ
МЯСНЫЕ
РЫБНЫЕ
ЗЛАКИ
ФРУКТЫ, ОВОЩИ
ОРЕХИ

ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫЕ ДИЕТЫ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ МОГУТ НЕГАТИВНО ПОВЛИЯТЬ НА ЗДОРОВЬЕ

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ:
ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИЕМА ПИЩИ И ДВА ПЕРЕКУСА
ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ВОДРОСТЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ И ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕЕДАНИЯ ВЕЧЕРОМ

ФРУКТЫ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ:
НЕСКОЛЬКО ПОРЦИЙ СВЕЖИХ ФРУКТОВ
ПОДХОДЯТ ТАКЖЕ:
СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫЕ ИЛИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (В СВОЕОБРАЗНОМ СОКУ) ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

ОВОЩИ

ДВА РАЗА В ДЕНЬ:
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ, ВАРЕННЫХ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ
ДЛЯ ГАРНИРОВ ПОДХОДЯТ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫЕ ИЛИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (В СВОЕОБРАЗНОМ СОКУ) ОВОЩИ

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

КВАШЕНАЯ КАПУСТА ИЛИ МОЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ ДОБАВЯТ В РАЦИОН КЛЕТЧАТКУ, АНТИОКСИДАНТЫ И ПРОБИОТИКИ

БЕЛОК

ЧЕРЕДУЙТЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ И РЫБЫ, ДОПОЛНЯЯ ИХ БОБОВЫМИ И ОРЕХАМИ

ДЛИТЕЛЬНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ИЛИ ОТКАЗ ОТ ЖИВОТНОГО БЕЛКА МОЖЕТ НЕГАТИВНО ОТРАЗИТЬСЯ НА СПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА ПРОТИВОСТОЯТЬ ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА И ОРЕХИ – ОТЛИЧНЫЕ ИСТОЧНИКИ ПОЛЕЗНЫХ ПОЛИ- И МОНОНАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ
ПОРЦИЯ ЖИРНОЙ МОРСКОЙ РЫБЫ 2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ ОБЕСПЕЧИТ ВИТАМИНОМ D И ОБОГАТИТ РАЦИОН ОМЕГА-3 ЖИРНЫМИ КИСЛОТАМИ

ВАЖНО:

- ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ - ПРОДУКТАМ ПИТАНИЯ МЕСТНЫМ ПО ПРОИСХОЖДЕНИЮ
- ОГРАНИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ, ТРАНС-ЖИРОВ, СОЛИ И ДОВАВЛЕННЫХ САХАРОВ (ФАСТ-ФУД, СЛАДОСТИ)
- ПОЛУЧАТЬ ДОСТАТОЧНО ЖИДКОСТИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ ЛУЧШЕЙ ВЫБОР - ВОДА И НАПИТКИ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА
- ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ ПО ПОВОДУ ИСТОЧНИКОВ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

egon.raspotrebnadzor.ru

