



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Особенности питания в зимний период

**З**имний рацион питания во многом отличается от летнего: в теплую пору года мы получаем витамины и минералы из натуральных продуктов, а при составлении меню в зимний период необходимо учитывать важную особенность: в связи с понижением температуры воздуха организм нуждается в большем количестве питательных веществ.



В холода человеку необходимо больше энергии, и получать ее следует за счет **белков** как растительного, так и животного происхождения. Увеличьте калорийность пищи, сделав акцент на полноценных белковых продуктах – мясе, птице, рыбе, яйцах, бобовых. Питаться нужно **разнообразно** – это главный принцип правильного питания. В рационе обязательно должны быть источники полезных **жиров**: жирная морская рыба, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), зерновые продукты (предпочтительно, цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков).

Не следует игнорировать **овощи**. Капусту, сельдерей, лук, репу, свеклу, морковь, редьку – источник ценных витаминов – можно без труда найти в магазине. Разумеется, не обойтись и без **углеводов** – ешьте каши, хлеб, злаковые продукты. Важен и молочный белок: употребляйте молоко, кефир, ряженку, натуральный йогурт, сыр, творог.

**Фрукты** – преимущественно цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны), содержат большое количество витамина С, необходимого в борьбе с вирусными инфекциями. Также много этого витамина содержится в клубнике, смородине, вишне, квашеной капусте. Хорошая альтернатива свежим овощам и фруктам – замороженные, в них отлично сохраняются витамины. Ягоды, фрукты и овощи, которые были заморожены летом сразу после сбора, также полезны. Они содержат антиоксиданты, в которых нуждается организм. Обогащайте готовые блюда растениями, содержащими большое количество фитонцидов, такими как лук, чеснок, петрушка, сельдерей. Для профилактики гриппа и ОРВИ также полезны соки, морсы, кисели из малины, смородины, клюквы.

**Не увлекайтесь мучным и сладким.** Да, зимой хочется более сытных и калорийных блюд, но дополнительные калории лучше получать за счет полезных продуктов. Так, орехи помогут поддержать умственную активность, укрепить иммунитет, улучшить работу пищеварительной системы, снять стресс и напряжение, повысить настроение. Достаточно 30 г орехов в сутки. Хорошей альтернативой сахару будут сухофрукты, содержащие витамины и минеральные вещества. Инжир, курага, финики, чернослив в смеси с орехами – идеальное сочетание для перекуса.

Необходимо соблюдать грамотный **питьевой режим**. Конечно же, летом человеку требуется больше жидкости, чем зимой. Но это не означает, что зимой нужно мало пить. За счет центрального отопления в квартирах и офисах влага быстрее испаряется, в результате организму не хватает жидкости. Замедляется метаболизм, кожа становится сухой, а волосы ломкими. Общее количество потребляемой жидкости должно быть не менее полутора литров в день, и из этого количества литр должен приходиться на долю чистой питьевой воды. Остальное – это теплые чаи, клюквенные и брусничные морсы, компоты из сухофруктов.

Не забывайте, что повышение калорийности потребляемой пищи неизменно влечет за собой прибавление в весе. Придерживайтесь **дробного питания**. Принимать пищу желательно каждые 3-4 часа. Размеры порций при этом не должны превышать по объемам стакан. Лучше употреблять углеводы в первой половине дня, а на ужин есть нежирное мясо, рыбу или же низкокалорийные кисломолочные продукты.

Сохраняйте **физическую активность**. Совершайте пешие прогулки с работы домой, поднимайтесь пешком на свой этаж, делайте активные перерывы на работе, занимайтесь хотя бы полчаса в день физическими упражнениями.

**Достаточный сон** и полноценный отдых также должны войти в вашу жизнь, если вы хотите быть бодрыми и здоровыми.