

## **О рекомендациях по правильному питанию зимой**

Смена сезонов, сопровождается сокращением продолжительности светового дня, понижением температуры и влияет на многие стороны жизни человека.

В холодное время года несколько снижается интенсивность привычной ежедневной двигательной активности, увеличивается время, проводимое в закрытых помещениях, меняются и вкусовые предпочтения.

Здоровое питание актуально во все времена года, а в сезон низких температур и высокого риска респираторных заболеваний рацион требует особенного внимания.

### **• Баланс и разнообразие.**

Для хорошего самочувствия особенно важно сбалансированное питание, обеспечивающее поступление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и клетчатки. Достичь этого можно, если в рационе присутствуют продукты из всех групп (молочные, мясные, рыбные, злаки, фрукты, овощи и орехи).

Ограничительные диеты в зимнее время могут оказать пагубное влияние на здоровье.

### **• Режим и порции**

Частое, дробное питание небольшими порциями позволит сохранить бодрость на протяжении дня и избежать переедания вечером.

Здоровое решение - сытный, горячий завтрак (каша из цельных зёрен или блюдо из яиц) и отсутствие пропусков в приёме пищи на протяжении дня.

### **• Фрукты**

Ежедневно съедайте несколько порций фруктов. Самым здоровым выбором станут свежие цитрусовые, яблоки или груши.

При их отсутствии - прекрасной альтернативой будут сухофрукты, замороженные, или консервированные (в собственном соку) плоды.

### **• Овощи**

Здоровый выбор - порция салата из свежих, варёных или запечённых овощей за обедом и ужином. Кроме того, можно разнообразить привычные гарниры, добавляя к ним свежие, замороженные или консервированные (в собственном соку) овощи. Почаще включать в рацион блюда из тыквы и корнеплодов (репы, свёклы, моркови и пастернака).

### **• Ферментированные продукты.**

Квашенная капуста или мочёные яблоки обогатят зимний рацион полезной растительной клетчаткой, антиоксидантами и пробиотиками.

### **• Белок.**

Важно сочетать в рационе белок из растительных и животных источников. Чередуйте блюда из мяса, птицы и рыбы, дополняя их бобовыми и орехами. Питание с длительным ограничением или исключением поступления животного белка может негативно отразиться на способности организма противостоять инфекционным заболеваниям.

### **• Полезные жиры**

Растительные масла (оливковое, подсолнечное), и орехи — отличные источники поли- и мононенасыщенных жиров. Несколько столовых ложек масла, для заправки салата или добавления в овощные гарниры и горсть орехов в качестве перекуса обеспечат потребности организма в растительных жирах.

Порция жирной морской рыбы 2-3 раза в неделю восполнит дефицит витамина D и обогатит рацион полезными омега-3 жирными кислотами.

### **• Важно:**

- Отдавать предпочтение продуктам питания местным по происхождению.
- Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, транс- жиров, соли и добавленных сахаров (фаст-фуд, сладости).
- Получать достаточно жидкости на протяжении дня. Лучший выбор - напитки на основе чистой воды, без добавления или с низким содержанием сахара (чай, морсы).
- Проконсультироваться с врачом по поводу целесообразности приёма дополнительных источников витаминов и минералов.