Как правильно питаться зимой?

Человеческому организму свойственно в холодное и теплое время года работать в разных режимах. Это обусловлено особыми факторами, которые зависят от климатической специфики местности. Особенно это относится к так называемой южной полосе, где живем мы, поэтому нам приходится ежегодно существовать в очень жарком и холодном сезонах. Наш организм, ориентируясь на эти сезоны, вынужден перестраиваться. И перестройка эта весьма ощутима. Как смягчить подобный переход осенью и как питаться в зимнее время года? Воспользуйтесь, ребята, нашими советами!

Перестройка организма осенью.

Осенью наш организм перестраивается для работы в энергосберегающем зимнем режиме. Выражается это, в первую очередь, в сонливости и подавленности настроения. Снижается работоспособность, падает либидо, появляется повышенная плаксивость и возникает постоянное желание сладкого. Это нормальное состояние. Сокращение светового дня влияет на выработку гормона удовольствия – серотонина, что, в свою очередь, автоматически влечет за собой снижение трудоспособности и желания двигаться. Недостаток витамина D неблагоприятно сказывается на здоровье – повышается утомляемость, нарушается метаболизм, происходит быстрый набор веса. Однако, если вовремя перейти на зимнее меню, то такая энергетическая пассивность, несмотря на нехватку солнечного света, продлится не более двух-трёх недель. Рацион питания в этот период имеет некоторые особенности.

Так что же собой представляет зимнее меню?

Что нужно есть зимой?

Чем отличается питание зимой от питания в другое время года? Есть несколько правил, соблюдая которые можно совершенно нормально чувствовать себя, не смотря на то, что наступили холода.

Первое правило: в холодное время года нужно увеличить калорийность потребляемой пищи за счет повышенного употребления «тяжелого белка» мяса, рыбы и птицы. Два-три раза в неделю следует готовить рыбные блюда и обязательно включать в еженедельный рацион курятину и телятину. Молочные белки заменять мясом не стоит – одно другому не мешает. Овощи лучше покупать местные, кубанские, сезонные:

капусту всех сортов, морковь, тыкву, свеклу, редьку… Осенью и зимой, после сбора урожая все они содержат максимальное количество полезных минеральных веществ и витаминов. Ближе к весне их полезные свойства снизятся на порядок. Необходимо употреблять в пищу картофель, чеснок и репчатый лук.

В зимний период не обойтись без углеводов, содержащихся в кашах, хлебе, злаках. Лучше употреблять их в пищу в первой половине дня, а рыбу, мясо с овощным гарниром или кисломолочные продукты – вечером. Если исключить все эти энергоемкие продукты из рациона - снижается иммунитет, постоянно ощущается озноб, легко развиваются простудные заболевания.

Зимнее меню всегда приводит к небольшой прибавке в весе. Расстраиваться из-за этого не стоит - лишние килограммы появляются из-за снижения подвижности и активности на фоне повышения калорийности употребляемых в пищу продуктов. Такие сезонные колебания веса в два-три килограмма – нормальное явление. Весной они быстро исчезнут.

Второе правило: следует правильно употреблять в пищу продукты, богатые нужными витаминами. Обязательно должны присутствовать на столе салат, укроп, петрушка, потому что только свежая зелень является поставщиком фитонцидов, с помощью которых организм противостоит инфекциям. Желательно включать в ежедневный рацион квашеную капусту и мочёные яблоки. Они содержат много витамина С.

Третье правило: пить меньше, но пить правильно.

Конечно, зимой требуется меньше воды, чем в жаркую погоду. Но пить следует не менее полутора литров жидкости, причем около литра – просто чистую воду. А остальное – теплые чаи, настои из сухих ягод, компоты и прочие напитки. Очень полезен в этот период свежевыжатый апельсиновый сок, который наполовину разбавляют водой. Выпивают сок сразу после того, как он будет выжат - через пять минут содержащийся в соке витамин С разрушится под действием воздуха.

Четвертое правило: питание зимой обязательно должно содержать горячие блюда или хотя бы теплое питье. Не следует питаться всухомятку. Если же наскоро перекусывать приходится - запиваем еду теплым чаем или настоем сухих ягод. Очень полезно добавлять в горячие блюда перец, имбирь, кардамон, кориандр и прочее.

Пятое правило: разнообразие и чередование блюд и продуктов. Каждый день – новая каша, свежевыжатый сок из разных овощей и фруктов, каждый день - какой-то новый сорт хлеба и какая-то пища из мяса, рыбы и птицы. При частом и разнообразном питании организм получит достаточно энергии для нормального функционирования зимой.

Не следует забывать о других, имеющих большое значение, витаминах, – А и Е. Витамин Е нужен для защиты кожи от мороза и обветривания. Дефицита этого витамина легко избежать, съедая ежедневно примерно половину столовой ложки нерафинированного подсолнечного масла. Лучше всего добавлять это масло в витаминные салаты. Вот один из рецептов такого салата: одну луковицу нарезать кольцами (или как удобно), обжарить и соединить с натертой крупной морковью, заправить нерафинированным подсолнечным маслом. Витамин А с растительным или животным жиром очень хорошо усваивается организмом.

И, наконец, еще один полезный совет: так как витамины легко вымываются из нашего организма сахаром, зимнее питание лучше строить на естественных подсластителях - меде, сладких сиропах и так далее. И тогда все добытые с таким трудом витамины будут защищать нас от простуды и повышать иммунитет.