**Что есть зимой, чтобы сохранить силы и не набрать вес?**

|  |  |
| --- | --- |
| За зиму многие полнеют - в холода сильнее хочется есть и сложнее контролировать себя. Но можно подобрать продукты, которые помогут сохранить стройность и дадут необходимую энергию.  Основное правило питания зимой - не допускать голодания. Никаких диет и искусственных ограничений. И калорийность пищи должна быть выше, чем летом. | [i?id=573025364-04-72&n=21](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=psearch&p=1&text=%D1%87%D1%82%D0%BE%20%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B7%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B9%20%D1%87%D1%82%D0%BE%D0%B1%D1%8B%20%D0%BD%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F&fp=1&img_url=http%3A%2F%2Fimg10.proshkolu.ru%2Fcontent%2Fmedia%2Fpic%2Fstd%2F4000000%2F3643000%2F3642111-aa3a8a584450ce66.jpg&pos=32&rpt=simage&lr=39&nojs=1) |

Это не значит, что надо налегать на торты и булки. Калории можно получать из белковых продуктов. Курица, говядина, молочные продукты и обязательно рыба, не менее 3-раз в неделю. Оптимальный способ приготовления - тушение. Рыбу лучше есть морскую, причем жирных сортов, она содержит необходимые жирные кислоты Омега-3 и Омега-6.

Нужны нам и яйца – они содержат много витаминов группы В, А и помогают противостоять зимней депрессии. В неделю можно съесть 3-4 яйца.

Источник медленных (полезных) углеводов – каши из различных круп. Зерновой хлеб также полезная добавка к рациону. Но одной кашей сыт не будешь. Обязательно надо включать в меню овощи красного и оранжевого цветов - в них больше бетакаротина, защищающего кожу от обветривания, а зрение от перенапряжения в слепящие, яркие зимние дни. Фрукты также необходимы – красные, оранжевые, зеленые. Яблоки, бананы, цитрусовые - все пойдет на стол.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [i?id=112885481-58-72&n=21](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=psearch&p=2&text=%D1%87%D1%82%D0%BE%20%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B7%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B9%20%D1%87%D1%82%D0%BE%D0%B1%D1%8B%20%D0%BD%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F&fp=2&img_url=http%3A%2F%2Fbabymother.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2011%2F06%2Fkak-ne-potolstet-za-zimu.jpg&pos=75&rpt=simage&lr=39&nojs=1) | Жиры нельзя полностью исключить из зимнего рациона питания. Полностью откажитесь от маргарина. Он не в состоянии обеспечить энергией, но зато может наглухо забить сосуды холестериновыми бляшками. Отдайте предпочтение растительным жирам, они содержат витамины А и Е, а некоторые виды еще и жирные кислоты Омега. | |
| Допустимо съесть небольшой кусочек свиного сала, особенно в сильные морозы. Его уникальный состав поможет их выдержать. Не любите сало? Тогда намажьте толстый слой масла на хлеб, крекер, печенье и съешьте. Витамины в достаточном количестве - основная «заповедь» зимнего меню. Особенно А и Е, предохраняющие от обморожения. А также С и В, способствующие регенерации и стабильной работе нервной системы. | | [http://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=128710371-03-72&n=21](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&fp=0&img_url=http%3A%2F%2Fwww.gorro.orc.ru%2Fimages%2Fsalo.jpg&text=%D1%81%D0%B0%D0%BB%D0%BE%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D1%85&noreask=1&pos=2&lr=39&rpt=simage&nojs=1) | |

На столе обязательно должна быть горячая пища – это непременное зимнее правило. Очень полезны витаминные чаи, соки, разбавленные горячей водой, имбирный чай (на 1 стакан 1 чайная ложка тертого или сушеного имбиря), но чистой воды должно быть не менее полутора литров в день.

Кроме того, обязательно в ваше меню должны входить:

-мед, является натуральным антибиотиком, содержит витамины и микроэлементы, помогающие нормализовать обмен веществ;

|  |  |
| --- | --- |
| [i?id=171043135-68-72&n=21](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&fp=0&img_url=http%3A%2F%2Fimg0.liveinternet.ru%2Fimages%2Fattach%2Fc%2F3%2F76%2F337%2F76337724_3925073_5b3c00ab4ebb.jpg&text=%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%B0%D0%BF%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8&noreask=1&pos=2&lr=39&rpt=simage&nojs=1) | -квашенная капуста-источник витаминов С и В, необходимых для иммунитета и «борьбы с зимним стрессом»;  -ягоды-брусника, черника, клюква содержат жизненно важный набор витаминов и микроэлементов, особенно необходимых для поддержания нервной системы и обновления организма; |

-цитрусовые, содержат витамины С, а также А,В,РР и набор необходимых микроэлементов (магний, калий, фосфор, кальций, железо);

-сладкий перец - укрепляет сосуды, они лучше противостоят холоду;

-чеснок, также как и лук входит в число природных иммуномодуляторов и «отгоняет простуду»

|  |  |
| --- | --- |
| -специи-на Востоке давно подметили, что специи-гвоздика, корица, бадьян, перец красный и черный, куркума и многие другие «горячат» кровь и помогают переносить стрессовые ситуации и выдерживать большие нагрузки, а также воздействие неблагоприятных погодных условий, к которым, безусловно, можно отнести морозы. | [i?id=167878759-20-72&n=21](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&fp=1&img_url=http%3A%2F%2Fwww.vkusnyblog.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F07%2Fbrusketta-so-sladkim-percem-1.jpg&p=1&text=%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%BA%20%D0%BB%D1%83%D0%BA%20%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%86&noreask=1&pos=37&lr=39&rpt=simage&nojs=1) |

Чтобы согреться, придя домой, приготовьте себе безалкогольный грог. В горячий чай добавьте немного лимона, имбиря, гвоздики, корицы, бадьяна, размешайте, дайте настояться и пейте, пока не остыл. Такой грог поддержит иммунитет и разогреет Вас за несколько минут.

Холодное время года - нелегкое испытание для организма. Поддержите его в этот период.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РО»