**Рекомендации по правильному питанию зимой**

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

Совокупное воздействие неблагоприятных факторов внешней среды усугубляется – низкой температурой, ее перепадами между улицей и помещением, холодным воздухом и ветром вне зданий и сухим воздухом внутри помещений, дефицитом солнечного света из-за короткого светового дня.

Естественно, что понижение температуры воздуха зимой должно вести к увеличению энерготрат организма. Таким образом, организм дает нам знать об этом, «заставляя» выбирать и активнее потреблять более калорийную пищу из-за чего меняются вкусовые предпочтения.

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-источники «полезных» жиров и углеводов.

К таким продуктам, в первую очередь, относятся жирная рыба, содержащая ненасыщенные жирные кислоты семейства омега 3, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), зерновые продукты (предпочтительно, цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков), сезонные овощи (капуста, морковь, лук, чеснок и др.), свежая зелень, фрукты (гранаты, цитрусовые, яблоки и др.), орехи.

Необходимо также помнить о согревающих свойствах пряностей – имбиря, корицы, гвоздики. И, если возникает желание согреться с помощью пищи или напитка, отдайте предпочтение имбирному чаю с корицей, мятой и лимоном.

Не надо забывать и об иммунной защите в морозный период. Для ее поддержания надо употреблять пищевые источники незаменимых аминокислот (нежирное мясо, курицу, индейку, молочные продукты, бобовые).

Для поддержания нормального состояния иммунной системы, повышения неспецифической устойчивости организма в зимний период полезно употреблять поливитаминные, минеральные комплексы, а также специализированные обогащенные ими пищевые продукты, в том числе для питания детей.

**Рекомендуем в зимнее время придерживаться следующих простых правил питания.**

1. Соблюдать правила здорового питания.

2. Употреблять продукты, содержащие полноценный белок.

3. В качестве источников энергии отдавать предпочтение продуктам, содержащим полезные жиры и углеводы

4. Помнить о питьевом режиме – не менее 1,5-2 л жидкости в день в теплом виде. Это могут быть компоты, кисели, травяные чаи, морсы.

5. Компенсировать недостаточное поступление с пищей необходимых витаминов, минералов и других биологически активных веществ с помощью специально разработанных витаминно-минеральных комплексов и обогащенных продуктов.

6. При выборе пищевых продуктов отдавать предпочтение продуктам местным по происхождению.

7. Помнить о пользе сухофруктов, трав, пряностей, помогающих поддерживать здоровье в зимний период.

Источник: 54 rospotrebnadzor.ru