**Правильное питание зимой**

В зимнее время года наше здоровье особенно уязвимо из-за резких перепадов температур, холодного воздуха, а также дефицита солнечного света из-за короткого светового дня. Также, в зимнее время иммунная защита организма ослабляется, в связи с нехваткой в питании полноценных по составу свежих фруктов, овощей, ягод, зелени на фоне общей несбалансированности рациона.

Иммунная защита организма, работа всех его органов и систем напрямую зависит от характера питания. Зимой в рационе должны присутствовать пищевые вещества, необходимые для поддержания функциональной активности, обменных процессов, нормальной работы всего организма, в том числе и иммунной системы.

Как правило, в связи с понижением температуры воздуха в зимнее время года увеличиваются энерготраты организма. Для того чтобы компенсировать повышенные энерготраты организма рекомендуется потреблять более калорийную пищу, из которой можно максимально быстро получить энергию – это, в первую очередь, 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.

В холодное время года важна иммунная защита организма. Для её поддержания рекомендуется употреблять в пищу продукты, являющиеся источниками незаменимых аминокислот, такие как нежирное мясо, курицу, индейку, молочные продукты, бобовые, а также включать в своё рацион поливитаминные, минеральные комплексы, а также специализированные обогащенные ими пищевые продукты, в том числе для питания детей.

Рекомендуем в зимнее время придерживаться следующих правил питания:

* Употреблять продукты, содержащие полноценный белок.
* В качестве источников энергии отдавать предпочтение продуктам, содержащим полезные жиры и углеводы
* Помнить о питьевом режиме – не менее 1,5-2 л жидкости в день в теплом виде. Это могут быть компоты, кисели, травяные чаи, морсы.
* Компенсировать недостаточное поступление с пищей необходимых витаминов, минералов и других биологически активных веществ с помощью специально разработанных витаминно-минеральных комплексов и обогащенных продуктов.
* При выборе пищевых продуктов отдавать предпочтение продуктам местным по происхождению.
* Помнить о пользе сухофруктов, трав, пряностей, помогающих поддерживать здоровье в зимний период.

Начало формы

Конец формы

ИСТОЧНИК: <http://78rospotrebnadzor.ru>