

## **Питание зимой...**

Зима – довольно тяжелый период для нашего организма. Мороз и ветер сушат кожу, волосы прячутся под шапкой, не имея возможности глотнуть свежего воздуха. Зимой мы не можем совершать такие долгие прогулки, как летом. Зимой с нашего стола почти исчезают фрукты и овощи, а вместе с ними огромное количество столь нужных витаминов. И, что самое неприятное, наш организм, пытаясь хоть как-то защититься от холода, накапливает подкожный жир.

Однако не надо отчаиваться. Даже зимой можно «построить» подходящую пирамиду здорового питания. Здоровая пища укрепляет иммунную систему, не позволяет контурам тела расплыться и подарить великолепное самочувствие и отличное настроение даже в сумрачные зимние дни.

Похвально, если мы и зимой продолжаем вести активный образ жизни. Тренировки на морозном зимнем воздухе особенно полезны. Наш организм получит намного больше живительного кислорода, чем летом.

Однако большое количество кислорода повышает уровень свободных радикалов в организме. Для того, чтобы избежать связанных с этим неприятных последствий, нужно увеличить потребление витамина С. Где же его найти?

Основной источник витамина С в зимнее время – картофель. Однако содержащегося в нем количества аскорбиновой кислоты отнюдь не хватит организму. Кроме того, вещества, содержащиеся в картофеле, способствуют закислению крови, поэтому его потребление лучше сократить.

Лучше всего позаботиться о витаминах еще летом – есть побольше овощей, фруктов и ягод, особенно смородины. Так наш организм накопит некоторый запас необходимых веществ. Ягоды сохраняют некоторые полезные свойства, если хранить их в морозильной камере. Великолепным источником витамина С в зимнее время является квашеная капуста.

Лучше тратиться на свежие фрукты и овощи, чем на лекарства. Однако плоды тепличных растений, представленные зимой на прилавках магазинов, содержат мало витаминов. Поэтому не следует забывать и о домашних консервах. Витаминов здесь, конечно, меньше, чем в летних овощах и фруктах, но зимой они будут как нельзя кстати. Да и обойдутся они намного дешевле магазинных.

Пейте соки из натуральных овощей и фруктов. Герметичная упаковка надолго сохраняет их полезные свойства. Заведите привычку каждое утро выпивать стакан сока, и очень скоро вы почувствуете результат.

Не менее важен зимой и другой антиоксидант – витамин Е. Он защищает нашу кожу от воздействия ветра и мороза. Восполнить недостаток этого

витамина зимой намного проще, чем витамина С. Достаточно половины столовой ложки подсолнечного масла в день.

Необходимо помнить, что нерафинированное масло содержит больше питательных веществ и лучше усваивается организмом. Запах его отнюдь не столь неприятен, как пытается убедить реклама. Конечно, он изменяет вкус и запах блюд. Поэтому готовить лучше на рафинированном масле, а неочищенное использовать для «витаминных» салатов.

Зимой сильно чувствуется недостаток витамина D. Ведь он вырабатывается в организме под действием солнечных лучей. Очень много этого витамина содержится в печени трески. Этот продукт просто бесценен в зимнее время.

Рыбий жир обладает горьковатым привкусом, поэтому для праздничного варианта лучше использовать вместо печени консервированное филе трески в масле. Однако полезные свойства такого блюда будут значительно ниже.

Однако, зимой лучше перейти на естественные подсластители. Подойдут мед, рисовый сироп или ячменный экстракт. Эти вещества не только придадут вашим блюдам сладкий вкус, но и укрепят иммунитет.