

## Как правильно питаться зимой.

Калорийность зимней пищи должна быть выше, чем летней. Достигать этого нужно за счет повышения употребления блюд из рыбы, птицы, мяса, т.е. продуктов с большим содержанием «тяжелых белков». «Мясные» белки не служат заменой молочным. Так что их необходимо совмещать. Овощи нужно выбирать соответствующие вашей местности и сезону, пока в них содержится максимум витаминов, минералов и микроэлементов. Безусловно, не обойтись зимой и без углеводов. Исключение их из рациона грозит снижением иммунитета и возможностью заболевания вирусными инфекциями.

Витамины и еще раз витамины! Нужно обязательно включать в свой рацион богатые витаминами продукты. Ягоды, которые заморозили летом сразу после сбора, гораздо полезнее выращенных зимой на гидропонике (искусственной среде без почвы) овощей и ягод из супермаркета. Свежая зелень богата фитонцидами, которые помогают организму бороться с инфекциями. Моченые яблоки и квашенную капусту также стоит есть чаще, поскольку в них содержится много витамина С. Не стоит упускать из виду витамины А и Е. Зимой они также играют большую роль, в частности витамин Е помогает защитить кожу от обветривания и мороза. Съедая в день около половины столовой ложки подсолнечного нерафинированного масла, можно с легкостью избежать дефицита данного витамина.

Надо пить! Даже зимой нужно выпивать не менее 1,5 литров жидкости, причем из них не менее литра чистой воды. Остальная жидкость может быть в виде компотов, настоев, теплых чаев. Очень полезным в холодное время года будет наполовину разбавленный водой апельсиновый фреш. Стоит помнить, что такой сок нужно выпивать в течение 5 минут после приготовления, иначе большая часть содержащегося в нем витамина С будет разрушена под воздействием кислорода.

Обязательно употреблять горячие блюда или теплые напитки. Если приходится перекусывать на ходу, то желательно запивать еду теплым чаем. Очень полезным будет добавление в горячие блюда таких приправ как кардамон, имбирь, кориандр и различные виды перца.

Меню должно быть максимально разнообразным. Продукты желательно чередовать ежедневно: каши на утро каждый день делать из разных круп, соки выжимать из различных фруктов и овощей, менять сорта хлеба и виды мясных блюд. Такое многообразие блюд и дробный принцип приема пищи даст организму достаточное количество энергии для активной жизнедеятельности в зимнее время года.

И последнее правило: поскольку сахар легко вымывает из организма витамины, зимний рацион стоит основывать на натуральных подсластителях – сиропах, меде и т.д., чтобы все с таким трудом добытые полезные вещества работали в полную силу и защищали организм от болезней и зимней хандры.