

## **Зимнее питание: что есть зимой?**

Беларусь – непредсказуемая страна, если говорить о температурных перепадах на протяжении года. Летом изнываем от жары, а зимой страдаем от жуткого холода. Суровые морозы заставляют ждать очередную зиму со страхом и трепетом. Справиться с таким климатом непросто любому организму.

Конечно, мы можем утверждать, что приспособились к природным капризам, привыкли к разным погодным напастям, но это касается только внешней защиты. Внутренне мы столь уязвимы, что вмиг подхватываем разные болячки, мучаемся от обостряющихся хронических заболеваний. Чтобы укрепить внутреннюю защиту организма, необходимо правильно питаться, особенно в зимние месяцы.

### **Так что же следует есть зимой?**

Питаться правильно – это вовсе не трудно, было бы желание. Вступая на зимнюю «тропу», нужно пересмотреть свои вкусовые пристрастия и пищевые привычки. За окном зима, а это значит, что вашему организму придётся несладко. Он по-прежнему должен получать микроэлементы и витамины, которые необходимы для нормального протекания жизненно важных процессов, поддержания энергетического баланса. Однако зимой с этим проблема! Начните с ограничений в еде: уменьшите в рационе питания количество животных жиров, заменив их жирами растительного происхождения. Вместо мяса кушайте рыбу, каши, блюда из бобовых, ведь учёные давно выяснили, что наш организм ориентирован больше на растительную пищу, нежели на животные продукты. Полезнее всего зимой, да и в остальное время, геркулесовая либо гречневая каша. Они вкусны, хорошо усваиваются организмом и дают несомненную пользу. Уменьшите ежедневно потребляемые порции соли до 1 чайной ложки – здоровья только прибавится!

### **Картофель и каши зимой.**

Зимой организму требуется больше калорий, поскольку много энергии расходуется на поддержание теплового баланса. Что может быстро насытить, дать необходимое количество калорий и не потребовать особых финансовых затрат? Конечно, это различные крупы и картофель. Злаковые блюда занимают важное место в ежедневном рационе благодаря огромной пользе.

Фигуре картофель и каши не повредят только в том случае, если вы будете умеренны в еде. Овсянка даёт организму клетчатку, столь необходимую для нормального пищеварения. Она обволакивает слизистую желудка и облегчает протекание пищеварительных процессов. Гречка является поставщиком большого числа микроэлементов и витаминов. Рис – крупа полезная, но слишком калорийная, и всё же зимой можно себя побаловать варёными рисовыми зёрнами с соусами и овощными заправками. Лучше всего употреблять неочищенный рис, в котором сохранено большинство полезных веществ. А вот о манной каше забудьте: это рафинированный продукт, тяжёлый и практически бесполезный для нашего организма.

Зимой мы мало двигаемся, поэтому, чтобы не поправиться и быть здоровыми, белый хлеб следует заменить цельнозерновым хлебом или хлебцами. Эти продукты дают организму пищевые волокна, а также витамины группы В.

Картофель – источник сложных углеводов, дающий быстрое и стойкое насыщение. Чрезмерное его поедание ведёт к неминуемому набору веса зимой. Как этого избежать? Всё предельно просто! Замачивайте в воде очищенный картофель, причём на всю ночь. Так большее количество крахмала будет оставаться в воде. Блюда из подготовленного картофеля будут также вкусны, но уже безопасны для фигурных очертаний.

### **Овощи и фрукты зимой.**

Зима не сравнится с летом по числу полезных овощей и фруктов, но независимо от сезона мы обязаны поддерживать себя свежими природными лакомствами. Безусловно, зимние овощи и фрукты не так богаты минералами и витаминами, как летние запасы, но и в них есть польза. Зимние овощи и фрукты содержат клетчатку, способствующую очищению кишечника, выводящую продукты обмена, оздоравливающую пищеварительную систему.

Натуральные фруктовые соки быстро всасываются кишечником, что обеспечивает мгновенное поступление полезных веществ в кровь. Отлично поддерживают организм зимой тушёные овощи и фрукты – это для тех, кто имеет заболевания желудочно-кишечного тракта. Не менее полезны овощные и фруктовые салаты, компоты. Благодаря овощам и фруктам зимой можно избежать гиповитаминоза.

### **Напитки зимой.**

Зимой важно не только правильно питаться, но и придерживаться правильного режима питья. Нужный тонус поддерживается при ежедневном употреблении 2 литров воды. Следите не за количеством выпитой воды, а за её качеством. Жидкость, которую вы употребляете, должна быть свежей и чистой, чему способствует фильтрация воды. Вводите в зимний рацион питания зелёный чай (желательно, чтобы чай был хорошим), натуральные соки, компоты, морсы. Пейте зелёный чай отдельно от приёмов пищи, наслаждаясь им без сахара, конфет, печёного.

Вкусный чайный напиток сам по себе является лакомством. Полезно ограничивать себя зимой в потреблении кофе, а лучше вообще отказаться от него в зимний период. Если кофе – это ваша слабость, то позволяйте своему организму не больше одной чашки кофейного напитка в день. Всегда прислушивайтесь к своему организму, научитесь правильно питаться – энергия даже в сложный зимний период вам обеспечена. Берегите себя!