



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Зимнее меню

Отсутствие солнечного света и низкие температуры в холодное время года напрямую влияют на состояние организма: иммунитет снижается, обмен веществ замедляется, уменьшается работоспособность, исчезает бодрость. Зимой люди становятся более ленивыми и сонными, меньше двигаются. Организму требуется больше калорий для поддержания нормального теплообмена, поэтому, как правило, за зимние праздники мы активно «отъедаемся», а уже ближе к весне встает ребром вопрос: как вернуть себе былую форму? Лучше позаботиться об этом раньше – можно и фигуру сберечь, и не заболеть, когда вокруг все чихают и кашляют. Поможет в этом особое зимнее меню.



Питаться нужно дробно: часто, но маленькими порциями, по 5 раз в день: мужчинам полагается порция не более 300 граммов, женщинам – не более 250. Соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4 (100 г белка, 90-100 г жира, 400 г углеводов). Зимой на столе приветствуются в основном белковые продукты – мясо, птица, рыба.

Не стоит забывать о кисломолочных продуктах: кефире, йогурте, твороге. Особенно они рекомендуются людям со сниженным иммунитетом – ведь бифидобактерии, содержащиеся в кисломолочных продуктах, укрепляют иммунитет и помогают противостоять простудным заболеваниям.

Не следует игнорировать овощи: капусту, сельдерей, лук, репу, свеклу, морковь, редьку – источник ценных витаминов - без проблем можно найти в любом магазине. Разумеется, не обойтись и без углеводов – каши, хлеб, злаковые продукты.

Не забывайте о фруктах: преимущественно citrusовых (апельсины, мандарины, лимоны), содержащих большое количество витамина С, помогающего бороться с вирусными инфекциями. Много этого витамина в квашеной капусте.

Ежедневно нужно обязательно употреблять горячее первое блюдо, причем лучше, если это будет суп на мясном бульоне. Он легче усваивается и быстрее насыщает организм, давая необходимую энергию.

Компот из сухофруктов насытит организм витаминами С, Р, РР и Е. Зимой необходимо соблюдать общепринятый питьевой режим: возьмите за правило выпивать не менее 2 литров жидкости в день: воду, теплый зеленый чай с лимоном или лаймом, морс или компот.

Питание зимой должно быть разнообразным и умеренным: организм должен получать максимум всех необходимых полезных веществ и витаминов, чтобы иметь силы сражаться с вирусными инфекциями, противостоять холоду и депрессии.