

Питание зимой

Почему одни люди практически не болеют даже в зимнее время, а другие не успевают вылечиться, как вновь заболевают? Все дело в иммунитете, стоящем на страже нашего здоровья. Иммуная защита организма напрямую зависит от характера питания.

Зимний рацион должен содержать достаточное количество веществ для нормальной работы всего организма, в том числе и иммунной системы.

При условии постоянной заботы о здоровье, правильном питании, достаточной физической активности, в отсутствии вредных привычек, «пассивного» курения и негативного влияния экологических факторов, организм человека спокойно перенес бы любое время года, существуя по принципу: «у природы нет плохой погоды».

Но, к сожалению, совокупное воздействие неблагоприятных факторов усугубляется еще и специфическими для зимы весьма контрастными воздействиями – низкой температурой, колоссальными ее перепадами между улицей и помещением, холодным воздухом и ветром вне зданий и сухим воздухом внутри помещений от центрального отопления, дефицитом солнечного света из-за короткого светового дня. И все это – при отсутствии в питании полноценных по составу свежих фруктов, овощей, ягод, зелени при общей несбалансированности рациона.

Естественно, что понижение температуры воздуха зимой приводит к увеличению энергозатрат организма. Организм в свою очередь, дает нам знать об этом, «заставляя» выбирать и активнее потреблять более калорийную пищу и ту, из которой можно максимально быстро получить энергию – это, в первую очередь, жиры и «быстрые» углеводы. Ведь жир – это не только прекрасный источник энергии, но и субстрат для ее сохранения - увеличения жировой массы тела. А, чем толще слой жира в организме, тем надежнее с его «точки зрения» мы защищены от морозов. «Быстрые» углеводы, в свою очередь, дают возможность быстрого получения энергии и не только ее использования, но и запасания, в том числе и в виде жира.

В рамках соблюдения правил здорового питания организму надо дать правильные источники пищевых веществ, необходимых для нормального существования в условиях низких температур за окном и тепла в помещении. Это, в первую очередь, рыба, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), злаки (предпочтительно, в виде цельнозерновых продуктов или проростков), капуста (лучше свежая, а при переносимости - квашеная), морковь, лук, чеснок, свежая зелень, гранаты, цитрусовые, орехи.

Помните о согревающих свойствах пряностей – имбиря, корицы, гвоздики. И, если возникает желание согреться с помощью пищи или напитка, отдайте предпочтение имбирному чаю с корицей, мятой и лимоном.

Существуют некоторые заблуждения в выборе питания в зимний период:

1. Одно из самых частых заблуждений – употребление в большом количестве не сезонных фруктов, ягод и овощей.

На самом деле они не только не укрепят здоровье и иммунную защиту в морозный период, но и, напротив, способны служить дополнительной антигенной нагрузкой на организм. Альтернативой им могут служить продукты, перечисленные выше, специальные обогащенные продукты питания, а также витаминно-минеральные комплексы с компонентами растений и другими природными источниками необходимых организму веществ.

2. Также некоторые считают допустимым употреблять большее количество калорий, набирая при этом вес, в надежде «сбросить» его в теплое время года. Такое отношение к собственному здоровью чревато колебаниями веса с одной стороны и провокацией его дальнейшего набора – с другой. Это не добавляет шансов для поддержания полноценной иммунной защиты организма.

Кроме того, зимой важно правильно использовать прекрасное дополнение к сбалансированному питанию – физическую нагрузку, позволяющую потратить ненужные калории на свежем воздухе и создать хорошее настроение, которое является залогом поддержания стабильного веса и здоровья.

В зимнее время важно придерживаться следующих простых правил питания.

1. Соблюдать правила здорового питания.
2. Помнить о питьевом режиме – не менее 1,5-2 л жидкости в день. Это могут быть компоты, кисели, травяные чаи, морсы, и конечно, простая вода.
3. Грамотно компенсировать недостаточное поступление с пищей необходимых витаминов, минералов и других биологически активных веществ с помощью специально разработанных витаминно-минеральных комплексов и обогащенных продуктов.
4. При выборе продуктов питания отдавать предпочтение продуктам, местным по происхождению.
5. Помнить о пользе сухофруктов, трав, пряностей, помогающих поддерживать здоровье в зимний период.