



## Особенности питания в осенне-зимний период

С наступлением холодного времени года наш организм готовится к работе в режиме сокращенного энергопотребления. Такого состояния не стоит бояться. В осенне-зимний период сокращается световой день, что сказывается на снижении выработки серотонина – гормона удовольствия, нехватка которого в нашем организме приводит к снижению уровня работоспособности и желания совершать какие-либо действия. Также возникает недостаток витамина D, который плохо влияет на человека – он становится быстроутомляемым, пассивным. В этот период необходимо соблюдать особенности рационального питания.



### Правило первое: Не голодать!



Пища, употребляемая в холодное время года должна быть калорийной. Необходимо употреблять блюда из рыбы, мяса, птицы, т.е. с большим содержанием «тяжелых белков». «Мясные» белки не служат заменой молочным, поэтому их необходимо совмещать.

Безусловно, не обойтись без углеводов. Исключение углеводов из рациона приведет к снижению иммунитета и повышенному риску заражения инфекционными заболеваниями. Энергоемкие продукты, такие как хлеб, каши и различные злаки, лучше употреблять в первой половине дня, а белковую пищу – мясо или рыбу с овощами, как и молочные продукты – во второй.

### Правило второе: Витамины и еще раз витамины!

Овощи нужно выбирать соответствующие сезону, пока в них содержится максимум полезных витаминов, минералов и микроэлементов. Свежая зелень обладают вкусовыми качествами, бактерицидными свойствами – благодаря фитонцидам, они помогают организму бороться с инфекциями, поэтому зимой необходимо включать в рацион петрушку, укроп, зеленый лук, различные виды салатов. Моченые яблоки и квашеную капусту тоже стоит кушать, поскольку в них содержится много витамина С. Полезны витамины А и Е – морковь, грецкие орехи, подсолнечное масло, семена подсолнечника, томаты, сливочное масло, щавель, брокколи и др. Витамин Е помогает защищать кожу от обветривания и мороза. Витамин А участвует в защитной функции нашего организма – сохраняет иммунитет, активизирует иммунные клетки, и имеет серьезные антиоксидантные свойства – помогает нашим клеткам не погибнуть когда они «борются» против микробов и бактерий.

### Правило третье: Надо пить!

Даже зимой нужно выпивать не менее 1,5 литров жидкости, причем из них не меньше литра чистой воды. Остальная жидкость может быть в виде компотов, настоев или теплых чаев. Очень полезным в холодное время года будет наполовину разбавленный водой апельсиновый фреш. Помните, что такой сок нужно выпивать в течение пяти минут после приготовления, иначе содержащийся в нем витамин С будет разрушен под воздействием кислорода.

### Правило четвертое: Горячие блюда - обязательно!

Обязательно употребляйте ежедневно горячие блюда, теплые напитки – это способствует хорошей работе пищеварения.

### Правило пятое: Разнообразие!

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 вашему организму достаточное количество энергии для активной жизнедеятельности в холодное время года, а если вы «приобретете» один, два или три килограмма за период холодов, то не огорчайтесь, с наступлением лета, при соблюдении принципов рационального питания, они «уходят»!

