

## Рекомендации о правильном питании зимой

Зима – это тот период, когда нашему организму остро не хватает витаминов, а иммунитет падает. Остаться позитивным и здоровым становится не так просто. Важную роль играет правильное питание. Главное зимнее правило, от которого зависит ваше хорошее самочувствие — это сбалансированное питание. В ежедневном меню обязательно должны присутствовать белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и клетчатка. В это время года это особенно актуально, так как организм затрачивает большое количество энергии на то, чтобы противостоять вирусам и инфекциям.

Важной составляющей здорового питания зимой является включение в рацион питания таких продуктов, как рыба, птица, нежирное мясо, кисломолочные продукты, яйца, морепродукты. Существует мнение, что зимой человеческому организму нужно меньше воды, чем в другое время года. Это не совсем так. Все дело в температурном режиме за нашим окном. Летом наш организм тратит больше жидкости, ведь жара способствует тому, что человек потеет и, как следствие, теряет больше воды. Зимой эта проблема стоит не так остро. Однако это вовсе не значит, что нашему организму нужно меньше жидкости.

Стандартные 7–8 стаканов чистой питьевой воды в день никто не отменял. Недостаток жидкости может привести к сухости кожи, ломкости ногтей, тусклым волосам и другим проблемам со здоровьем. Помимо чистой питьевой воды зимой отдавайте предпочтение сезонным напиткам: компотам, теплому чаю.

Специи и зелень помогут разнообразить вкус привычного блюда и заставят его заиграть совершенно по-новому. Более того, эти ингредиенты надежные помощники в укреплении иммунитета и защитных сил организма, ведь они являются кладезем витаминов и полезных веществ. Перец, имбирь, кориандр, лук, чеснок - выбирайте любые варианты и экспериментируйте.

Орехи и сухофрукты, сохраняют в своем составе практически все питательные вещества, которые содержатся в свежих плодах. Курага, изюм, чернослив — полезно все.

В орешках сомневаться и не приходится. Они помогут поддержать умственную активность на уровне, укрепить иммунитет, улучшить работу пищеварительной системы, снять стресс и напряжение, повысить настроение.

В зимнее время года стоит отдавать предпочтение цитрусовым, хурме, корнеплодам, квашеной капусте.

Конечно, не стоит забывать и о других секретах здоровья и красоты в зимнее время. Хороший сон и физические нагрузки также должны войти в вашу жизнь, если вы хотите всегда оставаться в тонусе. Только так можно не оставить простуде и недомоганиям ни малейшего шанса. В случае появления признаков простуды, необходимо, обязательно обратиться к врачу.

Будьте здоровы!