

Как правильно питаться в холодное время года



Почему осенью мы склонны прибавлять в весе?

Осенью день за днем световой день сокращается, что сказывается на снижении выработки серотонина – гормона удовольствия, нехватка которого в организме приводит к падению работоспособности и желания совершать какие-либо действия.

Также возникает недостаток витамина D, что плохо сказывается на состоянии здоровья человека – он становится более утомляемым, а поскольку нарушается метаболизм, то неизбежно набирает лишний вес.

Период подобной энергетической пассивности можно сократить до пары недель, если вовремя перейти на зимний рацион питания, который имеет свои особенности.

Основы зимнего рациона

Правило первое. Не голодать!



В вашем рационе каждую неделю должны присутствовать телятина и куриное мясо, кроме того рыбу следует готовить не менее 2-3 раз еженедельно. «Мясные» белки не служат заменой молочным, так что их необходимо совмещать.

Безусловно, не обойтись зимой и без углеводов. 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.

Особенности зимнего рациона таковы, что некоторой прибавки в весе не избежать. Это происходит из-за того, что калорийность блюд такого меню выше, а подвижность в холодное время года ниже. Не стоит придавать этому большое значение, поскольку сезонные колебания в пределах нескольких килограмм совершенно естественны, а весной все обязательно придет в норму.

Правило второе. Витамины и еще раз витамины!



Нужно обязательно включать в свой рацион богатые витаминами продукты. Ягоды, которые заморозили летом сразу после сбора, гораздо полезнее выращенных зимой на гидропонике овощей и ягод из супермаркета. Свежая зелень богата фитонцидами, которые помогают организму бороться с инфекциями, поэтому зимой особенно часто нужно включать в меню петрушку, укроп, зеленый лук и различные виды салатов. Моченые яблоки и квашеную капусту тоже стоит есть чаще, поскольку в них содержится много витамина С.

Не стоит упускать из виду витамины А и Е. Зимой они также играют большую роль, в частности, витамин Е помогает защищать кожу от обветривания и мороза. Съедая в день около половины столовой ложки подсолнечного нерафинированного масла, можно с легкостью избежать дефицита данного витамина. Наилучшим решением будет заправлять таким маслом различные витаминные салаты.

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. Стоит помнить, что такой сок нужно выпивать в течение пяти минут после приготовления, иначе большая часть содержащегося в нем витамина С будет разрушена под воздействием кислорода.

Правило четвертое. Горячее - обязательно!

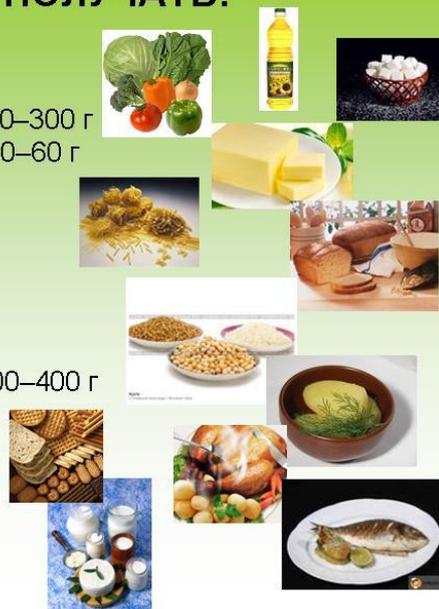


Обязательно употреблять горячие блюда или теплые напитки. Если приходится перекусывать на ходу, то желательно запивать еду теплым чаем. Очень полезным будет добавление в горячие блюда таких приправ, как кардамон, имбирь, кориандр и различные виды перца.

Правило пятое. Разнообразие!

РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

- Сливочное масло: 30–40 г
- Растительное масло: 15–20 г
- Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г
- Крупы и макаронные изделия: 40–60 г
- Картофель: 200–300 г
- Овощи: 300–400 г
- Фрукты свежие: 200–300 г
- Сок: 150–200 мл
- Сахар: 50–70 г
- Кондитерские изделия: 20–30 г
- Молоко, молочные продукты: 300–400 г
- Мясо птицы (филе): 100–130 г
- Рыба (филе): 50–70 г



Постараться сделать меню 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 зимнее время года.

И напоследок еще один совет: поскольку сахар легко вымывает из организма витамины, зимний рацион стоит основывать на натуральных подсластителях – сиропах, меде и т.д., чтобы все с таким трудом добытые полезные вещества работали в полную силу и защищали наш организм от болезней и зимней хандры.