

Зима – это время, когда мы чувствуем себя совершенно иначе, чем летом, и дело не только в том, что нельзя носить лёгкие воздушные платьица и босоножки. Некоторые из нас даже начинают завидовать животным, впадающим в зимнюю спячку: вот им хорошо, они осенью уснули, весной – проснулись, и всё у них замечательно – вот бы нам так уметь!

На самом деле у животных всё не так просто, и для того, чтобы пережить зиму во сне, им требуется осенью соблюдать определённый рацион питания – что они и делают, так как не собираются спорить с природой. А вот мы, люди, от природы часто отмахиваемся, и питаемся тем, что легче купить и приготовить (или вообще не надо готовить), а потом жалуемся на зиму: говорим, что у нас высохла кожа, ослабели волосы, появился лишний вес, а самочувствие ухудшилось.

Поэтому лучше узнать, как правильно питаться в зимнее время, и постараться сделать это, чем потом обвинять в своих проблемах природу, климат и неустроенный быт – тем более, что зимой мы в спячку всё же не впадаем.

Что требуется нашему организму зимой? Холодно, мороз сушит кожу, организму надо поддерживать иммунитет, обеспечивать правильный теплообмен и не допускать обезвоживания клеток. Калорий ему требуется больше, но лишний вес нам совсем ни к чему, поэтому своё питание надо выстраивать правильно.

Иммунная система зимой ослабевает, обмен веществ тоже становится другим, а выработка определённых гормонов замедляется. Например, становится гораздо меньше мелатонина – ведь зимой мало света, и у нас чаще бывает плохое настроение.

Многие люди в таких случаях стараются «согреться» и почувствовать себя счастливее с помощью вкусной и калорийной еды, и особенно это относится к женщинам: когда холодно и плохое настроение, так хочется съесть что-нибудь сладкое и нежное, а в результате мы получаем избыточный вес.

Правильно выстроенное питание отнюдь не предполагает отказ от каких-либо необходимых организму продуктов – например, жиров. Холодные русские зимы вряд ли располагают к отказу от того, что даёт нам необходимые калории и энергию, поэтому жиры надо употреблять обязательно: как животные, так и растительные. В сутки достаточно съедать 30 г жиров – не меньше, и 1/3 должны составлять жиры животные: сливочное масло или немного солёного свиного сала – оно очень полезно зимой в небольших количествах. Можно получать жиры из молочных продуктов: сметаны, сливок, сыров. Растительные жиры – это растительное масло: соевое, оливковое, кукурузное и т.д.

Без белков зимой человек становится подвержен множеству инфекций, и часто простужается. Используя белки, поддерживающие в тонусе все наши мышцы, можно оставаться сильным и здоровым всю зиму. Белки тоже бывают растительными и животными: это бобовые, соя, сыр, творог, яйца, рыба, мясо, однако все эти продукты следует есть в меру – иначе их излишки превратятся в жир. Кисломолочные продукты тоже содержат много белка, а усваиваются они легко; к тому же защищают флору кишечника, от которой и зависит наш иммунитет, поэтому зимой их надо есть обязательно.

Белка нам требуется 70-100 г в сутки, в зависимости от двигательной активности, возраста, пола и массы тела.

И уж конечно, без витаминов зимой просто не обойтись: без них болезни настигнут нас очень быстро.

Старайтесь каждый день съедать по 5 разных овощей и фруктов: в блюдах и отдельно, и лучше всего в сыром виде – если получается. Можно использовать замороженные фрукты, ягоды и овощи: в них сохраняется даже больше витаминов, чем в тех, которые хранятся свежими.

В сухофруктах также сохраняются все витамины и минералы: в кураге, черносливе, изюме, грушах и яблоках. Если смешивать их с орехами и мёдом, то организм сможет получить полный набор питательных веществ, пищеварение улучшится, запоры исчезнут, и вообще – это просто вкусно!

Из замороженных ягод можно готовить морсы – в таких витаминных напитках тоже сохраняется всё полезное. Ягоды надо заливать кипятком и настаивать около 6 часов, а потом добавлять мёд. Сразу класть мёд не нужно, иначе почти все ценные вещества разрушатся в кипятке.

Самые лучшие фрукты зимой – это цитрусовые, потому что в них дольше сохраняется витамин С.

Этот витамин есть также в квашеной капусте, и его там много: надо съесть всего 150 г, чтобы получить дневную норму. Кроме него, в квашеной капусте есть молочная кислота, витамин К и витамины группы В. Если готовить из такой капусты салаты, добавляя в них ягоды, сухофрукты, растительное масло, то получится очень вкусно и полезно.

Витамины А и Е тоже нужны зимой, особенно нашей коже – ведь она так страдает от мороза и ветра. Известно, что витамина А много в моркови, но для его усвоения нам необходимы жиры, поэтому готовьте морковь со сметаной, сливками или растительным маслом. В нерафинированных растительных маслах содержится много витамина Е, и в день нам будет достаточно 2-х ложек любого масла.

Витамин D вырабатывается в основном только под действием солнечного света, но зимой света очень мало. Тем не менее, старайтесь бывать на улице в те часы, когда солнце светит ярко, и подставляйте ему хотя бы лицо, шею и кисти рук, а также ешьте печень трески, жирную морскую рыбу, яйца и молочные продукты.

Минералы нам необходимы не меньше, чем другие вещества – без них мы были бы слабыми, больными и некрасивыми.

Есть много продуктов с богатым минеральным составом, но мы перечислим хотя бы некоторые: это зелёные листовые овощи, сухофрукты, разные виды капусты, оливки, орехи и семечки – тыквенные, подсолнечные, кунжутные; инжир, бобовые, авокадо, картофель, морские водоросли, яйца, йогурт, сыр, мясо и т.д.

Зимой лучше всего есть больше горячей пищи: конечно, не слишком горячей - так организму придётся тратить энергию на то, чтобы её остудить. Наиболее приемлема температура 40-50°С: так можно и согреться, и слизистая желудка не страдает.

Надо есть супы, каши, овощные рагу, пить компоты из сухофруктов и травяные чаи. Овощной суп, суп с курицей и бобовыми – это отличный выбор, а вот супы с мукой, сметаной или гренками зимой лучше не употреблять, или делать это редко – от них пользы будет мало, зато много лишних калорий.

Варёные овощи желательно есть каждый день – из них можно готовить множество вкусных салатов и винегретов. Свежих овощей зимой немного, так что их отсутствие надо компенсировать, и лучшей заменой будут овощи, сваренные на пару или запечённые.

Кофе зимой пейте поменьше, и заменяйте его травяным чаем, морсом и другими полезными напитками – это принесёт только пользу.

Так что зима – это время, когда вполне можно сохранить вкусный и полезный состав рациона питания, позволяющий легче перенести холод, остаться энергичными, здоровыми и красивыми.