

detkityumen.ru

Как правильно питаться в мороз: советы Роспотребнадзора

Морозная зима требует большего внимания в вопросах питания. В холодное время года несколько снижается интенсивность привычной двигательной активности, увеличивается время, проведенное в закрытых помещениях, меняются и вкусовые предпочтения. Плюс есть риск заражения респираторными заболеваниями. Как сбалансировать питание, чтобы укрепить иммунитет в этот непростой период, рассказали специалисты Роспотребнадзора.

Правильное питание зимой

Сейчас особенно важно сбалансированное питание с достаточным количеством белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и клетчатки. Следовательно, в рационе должны быть молочные, мясные, рыбные блюда, а также злаки, фрукты, овощи и орехи.

А вот диеты в зимнее время могут негативно повлиять на здоровье.

Важно:

- Отдавать предпочтение продуктам питания местных производителей.
- Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, трансжиров, соли и добавленных сахаров (фаст-фуд, сладости).
- Получать достаточно жидкости на протяжении дня. Лучший выбор — напитки на основе чистой воды, без добавления сахара (чай, морсы).
- Проконсультироваться с врачом по поводу целесообразности дополнительного приёма витаминов и минералов.

Режим питания и порции

Частое, дробное питание небольшими порциями позволит сохранить бодрость на протяжении дня и избежать переедания вечером.

Здоровое решение — сытный, горячий завтрак (каша из цельных зёрен или блюдо из яиц) и отсутствие пропусков в приёме пищи на протяжении дня.

Польза белка

Важно сочетать в рационе белок из растительных и животных источников. Чередуйте блюда из мяса, птицы и рыбы, дополняя их бобовыми и орехами.

Питание с длительным ограничением или исключением животного белка может снизить способность организма противостоять инфекционным заболеваниям.

Выбор овощей и фруктов зимой

Из фруктов самым здоровым выбором станут свежие цитрусовые, яблоки или груши. Прекрасная альтернатива — сухофрукты, замороженные или консервированные плоды.

Также рекомендуют порцию салата из свежих, вареных или запеченных овощей за обедом и ужином. Замороженные или консервированные овощи можно добавлять к привычным гарнирам.

Пойдут на пользу блюда из тыквы и корнеплодов — репы, свёклы, моркови и пастернака.

Кроме того, квашеная капуста или мочёные яблоки обогатят зимний рацион полезной растительной клетчаткой, антиоксидантами и пробиотиками.

Какие жиры полезны

Растительные масла (оливковое, подсолнечное) и орехи — отличные источники поли- и мононенасыщенных жиров. Несколько столовых ложек масла для заправки салата или добавления в овощные гарниры и горсть орехов в качестве перекуса обеспечат потребности организма в растительных жирах.

Порция жирной морской рыбы 2-3 раза в неделю восполнит дефицит витамина D и обогатит рацион полезными омега-3 жирными кислотами.

<https://vsluh.ru>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category146/5381/