

Зима – тот период, когда нашему организму остро не хватает витаминов, а иммунитет падает. Какие полезные привычки стоит приобрести в этот зимний сезон, чтобы оставаться здоровым, читайте в обзоре.



## **1. Рацион должен быть разнообразным**

Пожалуй, самое 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. Восполнить эти потери поможет только сбалансированное питание и наличие различных продуктов в рационе. Именно по этой причине врачи и диетологи не рекомендуют садиться на диету и ограничивать себя в потреблении тех или иных продуктов зимой, ведь это может пагубно сказаться на состоянии вашего здоровья.

## **2. Отдавайте предпочтение белковой пище**

Трудно переоценить важность белков в зимнем рационе. Дело в том, что их недостаток приводит к снижению защитных сил организма. Налегайте на рыбу, птицу, нежирное мясо, кисломолочные продукты, яйца, морепродукты. Кроме того, белок положительно влияет на

состояние наших мышц. Это важно для тех, кто ведет активный образ жизни или занимается спортом.



К слову, зима — отличное время для того, чтобы, наконец, приобрести абонемент в тренажерный зал, заполучить хорошую физическую форму, отменное самочувствие и начать активно готовиться к летнему пляжному сезону. Если же вы налегаете на белковую пищу, но не занимаетесь спортом, то рискуете обнаружить у себя жировую прослойку, что не очень-то радует.

### **3. Не допускайте обезвоживания организма**

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, теплomu чаю.

#### **4. Пейте больше зеленого чая**

Любителям ароматного напитка из зерен стоит на время отказаться от него. Кофе не только не сделает вас бодрее, но даже может усугубить симптомы зимней хандры и депрессии. Зеленый чай, богатый витаминами и антиоксидантами, справится с задачей по пробуждению гораздо лучше. При этом он гораздо полезнее для



здоровья.

Так, регулярное употребление зеленого чая уменьшает риск развития онкологических заболеваний, снижает уровень холестерина в крови, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, снимает стресс и повышает настроение.

#### **5. Питайтесь дробно**

Зима — отличное время для того, чтобы применить этот завет диетологов и адептов правильного питания на практике. Дробное питание предполагает, что приемы пищи происходят каждые 3-4 часа. Размеры порций при этом не должны превышать по объемам стакан. Следует отдавать предпочтение продуктам с высокой энергетической

ценностью. Крупы и фрукты лучше употреблять в первой половине дня, белок и овощи — во второй.



Такой режим поможет улучшить работу пищеварительной системы и даст организму энергию, необходимую для поддержания работоспособности и сохранения тепла, что особенно актуально в зимнее время года.

## 6. Используйте специи и зелень

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. Краткий обзор специй и их полезных свойств читайте [здесь](#).



## 7. Включите в рацион орехи и сухофрукты

Зимой на прилавках супермаркетов и рынков становится меньше полезных овощей и фруктов, а ведь они являются чуть ли не главным источником витаминов и минеральных веществ. Как же восполнить эту потерю? Покупайте орехи и сухофрукты. Последние, например, 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. Приятный бонус: хранят свои полезные свойства они не один сезон. Кедровые, бразильские, фундук, миндаль, кешью, грецкие — за зиму можно перепробовать все.

## 8. Полюбите горячую пищу



Горячая пища всегда необходима нашему организму. Зимой же эта потребность становится наиболее острой. Готовьте больше супов: они прекрасно усваиваются организмом, восполняют водный баланс, улучшают работу пищеварительной системы и согревают в холода. Куриный бульон, например, отличное противовоспалительное средство, которое помогает бороться с признаками простуды.

Что касается способов приготовления пищи, то стоит отдать предпочтение варке. При такой термической обработке в продуктах сохраняется большая часть полезных веществ и витаминов.

#### **9. Включите в рацион пищу, богатую антиоксидантами**

Антиоксиданты — это волшебные вещества, которые крайне необходимы нашему организму для нормальной жизнедеятельности. Они помогают бороться с пагубным воздействием окружающей среды на организм, будь то экологическая обстановка, стресс, физическое перенапряжение или другие факторы. В большом количестве антиоксиданты содержатся в свежих овощах и фруктах, орехах, ягодах, морсах, домашних пюре, зеленом чае, какао и вине.



#### **10. Налегайте на сезонные овощи и фрукты**

Конечно, сегодня можно купить практически любые овощи и фрукты в любое время года, но в них не будет никакой пользы и витаминов. В зимнее время года стоит отдавать предпочтение цитрусовым, хурме, корнеплодам, квашеной капусте.

Например, в цитрусовых в больших количествах содержится витамин С, отвечающий за крепкий иммунитет и хорошее настроение. Богаты апельсины, лимоны, грейпфруты и другие представители этого семейства и фолиевой кислотой. Она также играет важную роль в жизни человека: благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой, нервной и репродуктивной систем, процессы кроветворения в организме.

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.