



Питайтесь зимой правильно и будьте здоровы!

Каждый переносит зиму по-разному. Кто-то беспрестанно болеет, хоть и надевает по три пары носков, две пары штанов и куртку с меховым подкладом. А кто-то ходит без шапки, в легких джинсах и ни разу не чихнет. Дело тут больше не в том, кто как одет или кому теплее, а в образе жизни.

Правильное питание, спорт или легкие физические нагрузки, закаливание – весь секрет здоровья в холодное время года.

Если про спорт и закаливание многие слышат изо дня в день, что же должно быть в питании такого необычного? Многие ошибочно полагают, что зимой нужно кушать больше калорийной пищи, а также не забывать про сезонные фрукты: апельсины, мандарины. Все это лишь ваши заблуждения, которые приведут к ожирению или аллергии.

В зимнее время важно придерживаться следующих правил питания:

Соблюдать правила здорового питания. Это не означает, что нужно питаться одними овощами и соблюдать строгую диету. Здоровое питание – это грамотное комбинирование продуктов. Одни продукты могут дополнять свойства других и усиливать пользу для организма. Самые полезные продукты зимой: рыба, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), злаки (предпочтительно, в виде цельнозерновых продуктов или проростков), капуста (лучше свежая, а при переносимости – квашеная), морковь, лук, чеснок, свежая зелень, гранаты, цитрусовые, орехи.

Вода – ваш лучший друг! Пейте от 1,5-2 литра жидкости в день. Это может быть компот, кисель, травяные чаи, морсы, но отдавать предпочтение стоит чистой питьевой воде.

Выбирая продукты питания, обращайте внимание на регион производства. Важно, чтобы продукты были произведены в вашем регионе. Так они быстрее оказываются на полках магазинов, что гарантирует сохранение свежести.

Помните о согревающих свойствах пряностей – имбиря, корицы, гвоздики. И, если возникает желание согреться с помощью пищи или напитка, – заварите имбирный чай с корицей, мятой и лимоном.

По материалам Роспотребнадзора.