Правильное питание зимой: запасаемся витаминами

Зимой нашему организму особенно не хватает витаминов, в результате чего иммунитет начинает ослабевать. В такой период необходимо обратить особое внимание на свое питание.

МЕДИНФО 72 подготовил парочку советов, которые помогут организовать правильное зимнее питание.

Рацион должен быть разнообразным.

Зимой наш организм старается противостоять вирусам и инфекциям, затрачивая на это большое количество энергии. По этой причине в ежедневном меню обязательно должны присутствовать белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и клетчатка.

Выбирайте белковую пищу

Не стесняйтесь налегать на рыбу, птицу, нежирное мясо, кисломолочные продукты, яйца и морепродукты! Белок положительно влияет на состояние наших мышц, а его недостаток приводит к снижению защитных сил организма.

Пейте больше воды и чая

Недостаток жидкости может привести к сухости кожи, ломкости ногтей, тусклым волосам и другим проблемам со здоровьем. Среди чаев можно отдать предпочтение зеленому, так как он уменьшает риск развития онкологических заболеваний, снижает уровень холестерина в крови, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, снимает стресс и повышает настроение.

Ешьте небольшими порциями каждые 3-4 часа

Дробное питание поможет вам улучшить работу пищеварительной системы и даст организму много нужной энергии.

Увеличьте употребление зелени

Также можно увеличить количество специй в рационе. Например, перец, имбирь и кориандр укрепят ваш иммунитет в холодный период.

Начните есть орехи и сухофрукты

Орехи и сухофрукты содержат множество питательных веществ, помогают поддерживать умственную активность, улучшить работу пищеварительной системы и даже повысить настроение!

Готовьте больше супов

Горячие супы зимой – это лучшая пища. Организм прекрасно усваивает это блюдо, а также хорошо согревается.

Ешьте сезонные овощи и фрукты

В зимнее время года стоит отдавать предпочтение цитрусовым, хурме, корнеплодам, квашеной капусте. Помимо массы витаминов, фрукты и овощи благотворно влияют на работу сердечно-сосудистой, а также нервной и репродуктивной систем.

Желаем вам легких и приятных праздников!