

Рекомендации о правильном питании зимой

Режимы работы организма человека в тёплое и холодное времена года существенно отличаются. В зимнее время года наше здоровье особенно уязвимо из-за резких перепадов температур, холодного воздуха. В Мурманской области ситуация усугубляется воздействием условий полярной ночи, когда более месяца солнце не поднимается над горизонтом.

В такой период замедляются обменные процессы, резко уменьшается количество серотонина, появляется вялость, быстрая утомляемость и плохое настроение. Снижается иммунная защита организма, которая напрямую зависит от характера питания. Поэтому зимой рацион должен быть максимально разнообразным, в нём в обязательном порядке должны присутствовать пищевые вещества, необходимые для поддержания функциональной активности, обменных процессов, нормальной работы всего организма.

Специалисты в области здорового питания рекомендуют в зимнее время разнообразить свой рацион питания, отдавать предпочтение белковой пище, не переедать, питаться дробно, позаботиться о витаминах.

В зимнее время рекомендовано придерживаться таких простых правил питания, как:

1. Соблюдать правила здорового питания.
2. Употреблять продукты, содержащие полноценный белок.
3. В качестве источников энергии отдавать предпочтение продуктам, содержащим полезные жиры и углеводы.
4. Помнить о питьевом режиме – не менее 1,5-2 л жидкости в день в теплом виде. Это могут быть компоты, кисели, травяные чаи, морсы.
5. Компенсировать недостаточное поступление с пищей необходимых витаминов, минералов и других биологически активных веществ с помощью специально разработанных витаминно-минеральных комплексов и обогащенных продуктов.
6. При выборе пищевых продуктов отдавать предпочтение продуктам местным по происхождению.
7. Помнить о пользе сухофруктов, трав, пряностей, помогающих поддерживать здоровье в зимний период.

Управление Роспотребнадзора по Мурманской области напоминает, что зимой важно при благоприятных погодных условиях как можно больше быть на свежем воздухе, заниматься физкультурой, активно использовать преимущества зимних видов отдыха (катание вместе с детьми на лыжах, санках, коньках).