

Рекомендации по питанию зимой

Зима и радует и удивляет, морозный воздух закаляет и стимулирует профилактику простуды и выработку иммунитета. Активные игры и физическая активность при минусовой температуре активизируют в организме людей защитные клетки, лейкоциты, являющиеся ответственными для предупреждения развития простудных заболеваний. При этом повышается выработка интерферона – белков, которые продуцируются в клетках организма в ответ на внедрение вируса, активируют определённые клеточные белки, блокирующие репликацию вируса. Иммунная защита организма, работа всех его органов и систем напрямую зависит от характера питания. В связи с понижением температуры воздуха в зимнее время года увеличиваются так же энергозатраты организма. Работа всех его органов и систем напрямую зависит от режима и качества питания, поэтому соблюдение основных рекомендаций по предпочтительному выбору продуктов зимой гарантия того, что этот период с коротким световым днём пройдёт без простудных заболеваний и лишних килограммов.



ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ:

- **Принцип сбалансированного и разнообразного питания** – в рационе должны быть продукты всех групп – мясные, молочные, рыбные, злаки, овощи и фрукты, орехи
- **Географический принцип** – основная часть (70-80%) продуктов питания должна быть произведена из растительного или животного сырья, выращенного в том месте, где в данный момент проживает человек
- **Трёхразовый режим питания с обязательным первым блюдом и 2 перекуса**

- **Включить в ежедневный рацион питания свежие фрукты в количестве не менее 400гр**
- **Включить в ежедневный рацион питания салат из свежих, варёных или запеченных овощей не менее 2х раз в день**
- **Включить в рацион питания ферментированные продукты – квашеную капусту, мочёные яблоки, увеличивающие уровень пробиотиков, антиоксидантов и клетчатки**
- **Включить в ежедневный рацион блюда из нежирного мяса, птицы и рыбы, дополняя бобовыми и орехами**
- **Включить в рацион питания растительные масла и орехи – источники поли-и мононенасыщенных жиров**
- **Соблюдать питьевой режим – не менее 1, 5-2 л жидкости в день в теплом виде - компоты, кисели, травяные чай, морсы.**
- **Ограничить потребление жиров животного происхождения и легкоусвояемых углеводов, фаст-фудов и соли**
- **Принимать витаминно - минеральные комплексы и другие биологические активные вещества согласно возрасту и консультируясь с врачом**

16 12 2022

Врач-специалист Янковская А.Е.