ПОЛЕЗНИ ХРАНИ ПРЕЗ ЗИМАТА

Студеното зимно време повишава изискванията към човешкия организъм. Атмосферните условия благоприятстват за развитието на вирусни и бактериални инфекции, имунната система е напрегната, за да предпази организма от настинки, инфекциозни и токсични агенти на външната среда и е необходима е повече енергия за поддържане на телесната температура.

Важен фактор за поддържане на добро здраве през студените зимни дни е храненето. Разбира се, както и през останалите сезони, храненето през зимата трябва да бъде съобразено с основните принципи на здравословно хранене. За да си осигурите пълноценен хранителен прием, трябва да консумирате разнообразна храна.

Това може да постигнете като всеки ден избирате различни продукти от петте главни хранителни групи: плодове и зеленчуци; хляб, зърнени храни, ориз, макаронени изделия; мляко, млечни продукти, сирене; месо, птици, риба, яйца; бобови храни, ядки.

Не случайно на първо място са плодовете и зеленчуците. Те са един от основните източници на витамини и някои минерали. Особено нужни през зимния сезон са антиоксидантите, такива като - витамин С, витамин А и бета каротин, витамин Е, фолиева киселина, редица минерали - селен, цинк, които укрепват организма през студените зимни дни, повишават съпротивителните му сили, поддържат обмяната на веществата.

Характерна за българската национална кухня е високата консумация на консервирани зеленчуци и то предимно под формата на туршии. Много от тях са с високо съдържание на готварска сол, което създава риск за здравето особено на лица с хипертония, сърдечно-съдови заболявания и затлъстяване, така че по-здравословно е да се консумират пресни или замразени зеленчуци и плодове, и да се ограничи консумацията на консервирани.

Приемайте ежедневно не по-малко от 300 г зеленчуци и поне 200 г плодове. Подходящи за зимния сезон са моркови, зеле, картофи, тиква, цитрусови плодове, киви. Основна храна са хлябът и зърнените храни. Препоръчва се максимално богата гама от зърнени разновидности - житни, оризови, царевични, овесени. За предпочитане е консумацията на пълнозърнестите видове.

За поддържане оптимално здраве през зимата е необходима консумация на адекватно количество белтък. Предпочитайте меса, които не са тлъсти - пилешко, телешко, като преди кулинарна обработка отстранете видимите мазнини. Избирайте

нискомаслените млека и млечни продукти. Старайте се да редуцирате приема на твърди, животински мазнини.

За поддържане на добро здраве, стабилна имунна система и свежа кожа, важен елемент от хранителния прием през зимата са мастни киселини и растителни мастни киселини. Техен източник в дневното ни меню са рибата и рибните продукти, ядките, слънчогледовото семе, растителните масла.

Зимният сезон е наситен с много празници, традиционно свързани и с богата трапеза. Но не винаги тя е здравословна, а и често е свързана с прехранване, употреба на алкохол и разбира се, често крайният резултат е натрупване на излишни килограми. В студените зимни дни една чаша червено вино е богат източник на антиоксиданти - антоциани и флавоноиди не е забранена, но не всеки ден и не в по-големи количества.

Приемайте около два литра течности дневно - вода, билков чай и различни сокове през зимата, тъй като атмосферните условия през този сезон водят до дехидратация. За поддържане на свеж и здрав вид не забравяйте физическата активност. Старайте се да си осигурите поне 10-20 минути дневно разходки на открито.