

Как питаться зимой, чтобы сохранить ресурс, иммунитет и здоровье.

До весны еще очень далеко. В январе дневного света очень мало, часто хочется спать, а от холода кажется, что сил ни на что не осталось. Устроиться бы под теплым пледом и пережить зимний стресс. Кому не знакомы эти ощущения?

Можно ли пережить зиму бодрыми-здоровыми, своими советами делится главный внештатный диетолог Министерства здравоохранения Свердловской области **Ирина Бородина**.

Когда силы на исходе

Что в зимний период особо способствует слабости и сонливости, так это нехватка витаминов, ведь уже нет такого изобилия фруктов и ягод. Окончательно «добивает» частая переменчивость погоды: то сильные морозы, то оттепель, то метель, то туманы. Сильные перепады атмосферных температур способны истощать наши механизмы адаптации: к каждому климатическому режиму перенастраиваются сердечно-сосудистая, нервная, эндокринная, иммунная системы. И так из раза в раз. Однажды непременно наступает некий предел.

- Проблема истощения в зимний период – многофакторная, - рассказывает Ирина Бородина. - К хандре способны привести и вторичные причины: смещенный режим дня, недосып, неправильный питьевой режим, погрешности в питании.

Живем на Урале, не в теплых краях. Из-за длительного холода в организме включаются компенсаторные процессы – хочется больше спать, меньше двигаться. Мы сокращаем физическую активность: реже выходим на улицу, меньше занимаемся физкультурой. Ощущаем себя хуже, но это не про снижение иммунитета. Правильно говорить о физическом и эмоциональном истощении, с которым можно и нужно бороться.

Голод – не тетка и не товарищ

Чтобы сохранять энергию, не мерзнуть, питаемся разнообразно и калорийно

- Обязательно завтракайте: в холодное время года особенно важно не выходить из дома на голодный желудок, - продолжает Ирина Эдуардовна. - Не делайте больших перерывов между приемами пищи. Максимум, четыре часа. Старайтесь есть горячие супы.

Завтрак может быть небольшим по объему, но обязательно – плотным.

Не ограничиваем какие-то продукты, все в равных частях: жиры, углеводы, белки, из которых синтезируются иммуноглобулины, ферменты, укрепляющие иммунитет. Диеты, отвергающие белок, откладываем.

Наш иммунитет более чем на 80% зависит от состояния кишечной флоры. Чем разнообразнее будет питание, тем качественнее, сильнее и надежнее наша защита.

- Нет однозначно полезной и исключительно вредной еды. Каждый вид продуктов по своему ценен и может быть вреден в случае чрезмерного потребления. Поэтому нельзя ограничиваться одной группой, - подчеркивает диетолог. Человек должен потреблять все виды круп, овощей, фруктов, бобовых, ягод, орехов, мяса и рыбы. Разумеется, с

поправкой на собственные хронические заболевания.

Попробуйте хотя бы на несколько дней максимально заменить все сладкие напитки- чай, кофе, соки, газировку - на простую воду, напитки с лимоном, мятой, имбирем, различные морсы. Обязательно ощутите прилив бодрости. Именно вода обеспечивает своевременную доставку полезных веществ в каждую клетку и позволяет своевременно освободиться от накопленных ненужных веществ.

Вклад в повышение работоспособности вносят фрукты, овощи с минимальной кулинарной обработкой, зелень. Отдавайте предпочтение сезонным. Это лучшие наши помощники - антиоксиданты и клетчатка. В день овощей и фруктов нужно употреблять не менее 400 граммов, примерно два-три крупных фрукта или овоща.

Когда постоянно хочется есть, делайте перекусы. Но полезные - вместо печенья и булочек – овощи, фрукты.

В погоне за светом

- А надо ли в эту серую пору налегать на витамины из аптеки?

- Все индивидуально, – уверена специалист. - Хандра чаще всего начинается из-за недостатка солнечного света и, следовательно, витамина D. Но где взять солнце зимой: выходим из дома в сумраке, возвращаемся в темноте, а весь короткий световой день проводим на работе?

Витамин D содержат морская жирная рыба, рыбий жир, сливочное масло, сыр, другие молочные продукты, а также водоросли, куриные желтки.

Не секрет, что часть витамина D вырабатывается в организме под воздействием солнечных лучей, поэтому любой погожий денек должен стать поводом для прогулки.

- Вообще, движение – это тоже залог бодрости в зимний период, - считает Ирина Бородина. - Не забывайте о простых правилах закаливания - физической зарядке, прогулках на свежем воздухе, процедуры с контрастными температурами. Обливание прохладной водой по утрам– это небольшая стрессовая реакция, тренирует иммунитет.

Зимой организму человека также не хватает витаминов А, С и группы В. Для их восполнения тоже следует разнообразить питание, нежели увлекаться всевозможными БАДами - они не витамины. И не всегда то, что заявлено на этикетке, может быть внутри таблетки. Экспериментально сами себе их не прописываем.

Идеальный вариант - подобрать универсальный витаминный комплекс, чтобы все необходимые витамины и минералы в нем присутствовали. Это в совокупности повышает иммунитет, не дает страдать органам.

Совсем необязательно покупать супердорогой препарат, возможны различные варианты. Однако к витаминным комплексам лучше обращаться по рекомендации врача. Сначала нужно убедиться, что имеется дефицит витаминов, чтобы не случилось передозировки.

«Золотое молоко» и льняное семя

- Сейчас модно применять различные специи, в ход идут куркума, корица, имбирь.

Так ли они волшебны, как о них говорят?

- Вполне. И нужно употреблять с пищей перечисленные специи, они принесут пользу. Единственное, с осторожностью нужно применять их людям с заболеваниями желудка. Еще обратите внимание на льняное семя. В нем полезные жиры. Пищевые волокна льна, «как щетка» очищают кишечник, стимулируют его перистальтику и создают ощущение сытости.

Также семена льна можно назвать природным статином, поскольку они способствуют нормализации уровня холестерина.

Или другой продукт - масло черного тмина, чьи лечебные свойства известны со времен фараонов Египта.

В последних исследованиях много говорится о доказанной пользе куркумы: улучшает обмен веществ, способна снижать уровень сахара. Ее приравнивают к антиоксидантам, куркума помогает справляться с воспалениями.

Однако помним, что любые травы и специи имеют и показания, и противопоказания. Консультируемся со специалистами.

- Можете дать рецепт витаминного напитка?

- Куркума-латте (или «золотое молоко») в кофейнях заваривают не первый год, а в Индии его и вовсе употребляют много тысяч лет. Традиция добавлять куркуму в горячее молоко пошла именно оттуда. Можно также смешивать эту специю с водой, чаем, кофе.

Активное вещество куркумы работает как противовоспалительное средство, сильный антиоксидант: помогает замедлить окислительные процессы в организме, укрепить защиту от агрессивного воздействия окружающей среды, оказывает антивозрастное действие.

«Золотое молоко» активизирует выработку эндорфинов. Это, в свою очередь, повышает стрессоустойчивость и уровень энергии. А золотой цвет придает серой зиме красок.