**Рекомендации о правильном питании зимой**

Зима – это тот период, когда нашему организму остро не хватает витаминов, а иммунитет падает. В зимнее время в рационе питания должны присутствовать пищевые вещества, необходимые для поддержания функциональной активности, обменных процессов, нормальной работы всего организма, в том числе и иммунной системы, так как совокупное воздействие неблагоприятных факторов внешней среды усугубляется еще и тяжелыми для организма человека условиями:

низкой температурой, ее перепадами между улицей и помещением;

холодным воздухом и ветром вне зданий и сухим воздухом внутри помещений;

дефицитом солнечного света из-за короткого светового дня и др.

все это – при нехватке в питании полноценных по составу свежих фруктов, овощей, ягод, зелени на фоне общей несбалансированности рациона, приводит к ослаблению иммунной системы.

Следуйте советам, которые помогут организовать правильное зимнее питание, тогда простуда обойдет вас стороной, а настроение всегда будет на высоте.

1. Рацион должен быть разнообразным

Пожалуй, самое главное зимнее правило, от которого зависит ваше хорошее самочувствие — это сбалансированное питание. В ежедневном меню обязательно должны присутствовать белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и клетчатка. В это время года это особенно актуально, так как организм затрачивает большое количество энергии на то, чтобы противостоять вирусам и инфекциям. Восполнить эти потери поможет только сбалансированное питание и наличие различных продуктов в рационе. К таким продуктам, в первую очередь, относятся жирная рыба, содержащая ненасыщенные жирные кислоты семейства омега 3, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), зерновые продукты (предпочтительно, цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков), сезонные овощи (капуста, морковь, лук, чеснок и др.), свежая зелень, фрукты (гранаты, цитрусовые, яблоки и др.), орехи.

2. Отдавайте предпочтение белковой пище

Трудно переоценить важность белков в зимнем рационе. Дело в том, что их недостаток приводит к снижению защитных сил организма. Налегайте на рыбу, птицу, нежирное мясо, кисломолочные продукты, яйца, морепродукты. Кроме того, белок положительно влияет на состояние наших мышц. Это важно для тех, кто ведет активный образ жизни или занимается спортом.

3. Не допускайте обезвоживания организма

Существует мнение, что зимой человеческому организму нужно меньше воды, чем в другое время года. Это не совсем так. Все дело в температурном режиме за нашим окном. Летом наш организм тратит больше жидкости, ведь жара способствует тому, что человек потеет и, как следствие, теряет больше воды. Зимой эта проблема стоит не так остро. Однако это вовсе не значит, что нашему организму нужно меньше жидкости, а это не менее 1,5-2 л жидкости в день в теплом виде. Это могут быть компоты, кисели, травяные чаи, морсы.

4. Питайтесь дробно

Дробное питание предполагает, что приемы пищи происходят каждые 3-4 часа. Размеры порций при этом не должны превышать по объемам стакан. Следует отдавать предпочтение продуктам с высокой энергетической ценностью. Крупы и фрукты лучше употреблять в первой половине дня, белок и овощи — во второй.

Такой режим поможет улучшить работу пищеварительной системы и даст организму энергию, необходимую для поддержания работоспособности и сохранения тепла, что особенно актуально в зимнее время года.

5. Используйте специи и зелень

Специи и зелень помогут разнообразить вкус привычного блюда и заставят его заиграть совершенно по-новому. Более того, эти ингредиенты надежные помощники в укреплении иммунитета и защитных сил организма, ведь они являются кладезем витаминов и полезных веществ.

Эти простые рекомендации помогут Вам пережить зиму с легкостью. Дополните наши советы регулярными тренировками на свежем воздухе (ходьба, лыжи, коньки и др.).

**Консультационный центр для потребителей ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чеченской республике »**

**Телефон горячей линии: +7(928)015-15-26**