

## **Правильное питание зимой**

Если не учитывать особенности питания зимой, это может вызывать определенные проблемы здоровья. Разумеется, данные проблемы вызываются не только питанием. Зима – период, когда в природе жизнь существенно замедляет темп. Может возникнуть чувство депрессии, чаще проявляется усталость и повышается утомляемость. Правильное питание зимой помогает избежать самых различных недугов. К примеру, начать более эффективно бороться с простудами и вирусами. Здоровый образ жизни и связанное с ним правильное питание зимой и в другое время года так же помогают избавиться сезонного повышения аппетита, обостряющегося у большинства именно в холодное время года.

Правильное питание зимой вовсе не подразумевает переход на высококалорийную пищу, богатую различными жирами. Разумеется, такое питание показано при значительных физических нагрузках зимой на открытом воздухе. Но современному жителю не приходится, как героям Джека Лондона, утаптывать лыжами снег для идущей позади собачьей упряжки, чтобы с наступлением сумерек плотно поесть и заночевать в палатке на ледяном ветру. Поэтому правильное питание зимой современному жителю вовсе не означает увеличение рациона питания. Поскольку на улицу приходится выходить только в магазин или на работу. А значительное время приходится проводить в тепле квартиры или собственного хорошо отапливаемого жилища. Поэтому рацион питания вовсе не требуется увеличивать.

Из правильного питания, действительно необходимого зимой, прежде всего следует выделить продукты, содержащие витамин С. Данный витамин необходим, чтобы эффективней бороться с простудой и вирусами. А так же для профилактики данных заболеваний. Витамин С укрепляет иммунную систему. Разумеется, правильное питание зимой не исчерпывается одним витамином С. Зимой необходимо давать дополнительное питание организму так же при помощи различных микроэлементов. То есть здоровое питание зимой подразумевает употребление продуктов, содержащих железо, цинк, магний. Данные микроэлементы содержатся в различных овощах и фруктах.

Все знают, что в летний зной нужно пить больше жидкости. Но не все знают, что правильное питание зимой так же подразумевает употребление значительного количества жидкости. Поскольку и зимой справедливо правило, что необходимое организму количество жидкости так же помогает красоте и здоровью.

Как известно, морозный воздух сухой. Именно поэтому зимой высыхает выстиранное белье. А сухость воздуха – главнейший фактор потери влаги организмом. Именно поэтому здоровое питание зимой требует своевременной компенсации потери жидкости. Если не предпринимать мер по правильному питанию зимой и не поддерживать оптимальный уровень жидкости, организм окажется гораздо слабее перед различными инфекциями. Таким образом, правильное питание зимой – это употребление не менее двух литров жидкости с день. Разумеется, сюда входят и чай, и соки, и суп.