

# Питание в холодное время года

*С приходом межсезонья мы снижаем двигательную активность, чаще бываем в помещении. Все это накладывает отпечаток и на наши потребности в пищевых веществах, и на стиль питания. Читайте рекомендации Роспотребнадзора, как лучше планировать рацион в сезон холодов.*

## Баланс и разнообразие

Ограничительные диеты особенно противопоказаны в холодное время года. Они могут оказать пагубное влияние на здоровье, поскольку для хорошего самочувствия сейчас особенно важно получать в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и клетчатку. В осенне-зимнем рационе должны присутствовать продукты из всех групп (молочные, мясные, рыбные, злаки, фрукты, овощи и орехи).

## Режим и порции

Частое и дробное питание небольшими порциями позволит сохранить бодрость на протяжении дня и избежать переедания вечером. Здоровое решение — сытный горячий завтрак с содержанием углеводов и белков (например, каша, фрукт и яйцо) и отсутствие пропусков в приемах пищи на протяжении дня.

## Фрукты

Ежедневно ешьте фрукты. Самый здоровый выбор — сезонные яблоки, груши или цитрусовые. Хорошей альтернативой будут сухофрукты, а также замороженные или консервированные (в собственном соку) плоды.

## Овощи

Идеальным выбором станет салат из свежих, вареных или запеченных овощей за обедом и ужином. Кроме того, можно разнообразить привычные гарниры, добавляя к ним свежие, замороженные или консервированные (в собственном соку) овощи. Почаще включайте в рацион блюда из тыквы и корнеплодов (репы, свеклы, моркови и пастернака). Полезной растительной клетчаткой, антиоксидантами и пробиотиками зимний рацион обогатит квашеная капуста.

## Белок и полезные жиры

Важно сочетать в рационе белок из растительных и животных источников. Чередуйте блюда из мяса, птицы и рыбы, дополняя их бобовыми и орехами. Питание с длительным ограничением или исключением поступления животного белка может негативно отразиться на способности организма противостоять инфекционным заболеваниям. То же касается жиров. Несколько столовых ложек масла для заправки салата и горсть орехов в качестве перекуса обеспечат потребность организма в растительных жирах, а порция жирной морской рыбы 2–3 раза в неделю восполнит дефицит витамина D и обогатит рацион полезными омега-3 жирными кислотами.

## Важно:

- Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, трансжиров, соли и добавленных сахаров (фастфуд, сладости).

- Получать достаточно жидкости на протяжении дня. Лучший выбор — напитки на основе чистой воды, без добавления сахара (чай, морсы).

- Проконсультироваться с врачом по поводу целесообразности приема дополнительных источников витаминов и минералов.

<https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/pravilnoe-pitanie-v-kholodnoe-vremya-goda/>

