

## **Рекомендации о правильном питании зимой**

Управление Роспотребнадзора по Чувашской Республике - Чувашии напоминает, что в холодное время года несколько снижается интенсивность привычной ежедневной двигательной активности, увеличивается время, проводимое в закрытых помещениях, меняются вкусовые предпочтения.

Здоровое питание актуально во все времена года, а в сезон низких температур и высокого риска респираторных заболеваний рацион требует особенного внимания.

### **Баланс и разнообразие**

Для хорошего самочувствия особенно важно сбалансированное питание, обеспечивающее поступление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и клетчатки. Достичь этого можно, если в рационе присутствуют продукты из всех групп (молочные, мясные, рыбные, злаки, фрукты, овощи и орехи). Ограничительные диеты в зимнее время могут оказать пагубное влияние на здоровье.

### **Режим и порции**

Частое, дробное питание небольшими порциями позволит сохранить бодрость на протяжении дня и избежать переедания вечером.

Здоровое решение - сытный, горячий завтрак (каша из цельных зёрен или блюдо из яиц) и отсутствие пропусков в приёме пищи на протяжении дня.

### **Фрукты**

Ежедневно съедайте несколько порций фруктов. Самым здоровым выбором станут свежие цитрусовые, яблоки или груши.

При их отсутствии - прекрасной альтернативой будут сухофрукты, замороженные или консервированные (в собственном соку) плоды.

### **Овощи**

Здоровый выбор - порция салата из свежих, варёных или запечённых овощей за обедом и ужином. Кроме того, можно разнообразить привычные гарниры, добавляя к ним свежие, замороженные или консервированные овощи. Хорошо чаще включать в рацион блюда из тыквы и корнеплодов (репы, свёклы, моркови и пастернака).

### **Ферментированные продукты**

Квашеная капуста или мочёные яблоки обогатят зимний рацион полезной растительной клетчаткой, антиоксидантами и пробиотиками.

### **Белок**

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.

## **Полезные жиры**

Несколько столовых ложек растительного (оливковое, подсолнечное) масла для заправки салата или добавления в овощные гарниры и горсть орехов в качестве перекуса обеспечат потребности организма в растительных жирах. Порция жирной морской рыбы 2-3 раза в неделю восполнит дефицит витамина D и обогатит рацион полезными омега-3 жирными кислотами.

### **Важно:**

- отдавать предпочтение продуктам питания местным по происхождению;
- ограничить употребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, транс-жиров, 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 приёма дополнительных источников витаминов и минералов.

*(При подготовке материала использована информация с официального сайта ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора)*