

Как правильно питаться круглый год? Зима

Зима – довольно тяжелый период для Вашего организма. Мороз и ветер сушат кожу, волосы прячутся под шапкой, не имея возможности глотнуть свежего воздуха. Зимой Вы не можете совершать такие долгие прогулки, как летом. Зимой с нашего стола почти исчезают фрукты и овощи, а вместе с ними огромное количество столь нужных витаминов. И, что самое неприятное, организм, пытаясь хоть как-то защититься от холода, накапливает подкожный жир.

Однако не надо отчаиваться. Даже зимой можно «построить» подходящую пирамиду здорового питания. Здоровая пища улучшит состояние Вашей иммунной системы, не позволит контурам тела расплыться и подарит Вам великолепное самочувствие и отличное настроение даже в сумрачные зимние дни.

Похвально, если Вы и зимой продолжаете вести активный образ жизни. Катайтесь на коньках и лыжах, играйте с друзьями в снежки или лепите снежных баб и снеговиков. **Тренировки на морозном зимнем воздухе особенно полезны**. Ваш организм получит больше кислорода, чем летом.

Однако большое количество кислорода повышает уровень свободных радикалов в организме. Для того, чтобы избежать связанных с этим неприятных последствий, **нужно увеличить потребление витамина С**. Где же его найти?

Основной источник витамина С в зимнее время – **картофель**. Однако содержащегося в нем количества аскорбиновой кислоты отнюдь не хватит Вашему организму. Кроме того, вещества, содержащиеся в картофеле, способствуют закислению крови, поэтому его потребление лучше сократить.

Лучше всего позаботиться о витаминах еще летом – есть **побольше овощей, фруктов и ягод, особенно смородины**.

Так Ваш организм накопит некоторый запас необходимых веществ. Ягоды сохраняют некоторые полезные свойства, если хранить их в морозильной камере. Великолепным источником витамина С в зимнее время является

квашеная капуста

.

Лучше тратить на свежие фрукты и овощи, чем на лекарства. Однако плоды тепличных растений, представленные зимой на прилавках магазинов, содержат мало витаминов. Поэтому не забывайте и о домашних консервах. Витаминов здесь, конечно, меньше, чем в летних овощах и фруктах, но зимой они будут как нельзя кстати. Да и обойдутся они намного дешевле овощей и фруктов, купленных в магазине.

Пей натуральные овощные и фруктовые соки. Герметичная упаковка надолго сохраняет их полезные свойства. Заведите привычку каждое утро выпивать стакан сока, и очень скоро Вы почувствуете результат.

Не менее важен зимой и другой **антиоксидант – витамин Е**. Вы, наверное, часто слышали о его благотворном влиянии на внешность. Он защитит Вашу кожу от воздействия ветра и мороза. Восполнить недостаток этого витамина зимой намного проще, чем витамина С. Достаточно половины столовой ложки подсолнечного масла в день.

Помните, что **нерафинированное масло содержит больше питательных веществ и лучше усваивается организмом**. Запах его отнюдь не столь неприятен, как пытается убедить реклама. Конечно, он изменяет вкус и запах блюд. Поэтому готовить лучше на рафинированном масле, а неочищенное использовать для «витаминных» салатов. Можете приготовить следующее блюдо:

Натри одну **морковь** на крупной терке. Нарежь **головку репчатого лука** кольцами или полукольцами. Обжарь на сковороде и смещай с измельченной морковью. Заправь салат нерафинированным подсолнечным маслом.

Такой салат обеспечит Вас витаминами А и Е. Помните, что витамин А является жирорастворимым. Для того чтобы он усвоился, в пищу надо добавлять некоторое количество растительного или животного жира.

Зимой сильно чувствуется **недостаток витамина D**. Ведь он вырабатывается в организме под действием солнечных лучей. Очень много этого витамина содержится в печени трески. Этот продукт просто бесценен в зимнее время. Витамин D также содержится в яйцах. Дефицит этого витамина приводит ко многим неприятным последствиям, например, к ожирению.

Избежать дефицита Вам поможет следующее блюдо. Возьмите десяток **куриных яиц** и консервированную

печень трески в масле

. Сварите яйца вкрутую, аккуратно очистите их от скорлупы. Разрежьте вдоль пополам. Извлеките желток и положите его в отдельную посуду. Добавьте к желтку печень трески с маслом. Разомните вилкой и перемешайте массу до однородного состояния. Нафаршируйте ею половинки яиц. Сверху украсьте блюдо веточками зелени.

Рыбий жир обладает горьковатым привкусом, поэтому для праздничного варианта лучше использовать вместо печени консервированное **филе трески в масле**. Однако полезные свойства такого блюда будут значительно ниже.

Помните, что добытые с таким трудом витамины легко «вымываются» из организма сахаром. **Поэтому зимой лучше перейти на естественные подсластители**. Подойдут мед, рисовый сироп или ячменный экстракт. Эти вещества не только придадут Вашим блюдам сладкий вкус, но и укрепят иммунитет.

У природы нет плохой погоды. Зима - прекрасное время года. Желаю всем ни разу за всю зиму не чихнуть!

Автор - **Юлия Воротынцева**

[Источник](#)