**Питание зимой**

Всем известно, что зимой организм испытывает нехватку света и тепла, в результате чего, замедляются обменные процессы и резко уменьшается количество серотонина (называют «[гормоном](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D1%8B) хорошего настроения» и «гормоном счастья»), а также организм затрачивает большое количество энергии на то, чтобы противостоять вирусам и инфекциям. Как следствие, появляется вялость, быстрая утомляемость и понурое настроение. Для того чтобы это преодолеть, организму требуется больше энергии.

В ежедневном меню обязательно должны присутствовать белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и клетчатка, поэтому правильное питание зимой предполагает увеличение калорийности потребляемой пищи, но достигать этого необходимо   за счет увеличения потребления блюд из рыбы, птицы, мяса.

Рыбу рекомендуется есть не менее двух-трёх раз в неделю. Помимо прочего, именно жирные сорта рыбы помогут восполнить дефицит витамина D. Нельзя забывать про молочные белки (кефир, ряженка, творог, молоко).

Следует отдавать предпочтение продуктам с высокой энергетической ценностью. Крупы и фрукты лучше употреблять в первой половине дня, белок и овощи — во второй.

Укрепить иммунитет зимой помогут витамины и особенно витамин С, который в большом количестве содержится в цитрусовых. Не менее полезный витамин A находится в свежей моркови. Добавляйте к ней сметану или сливки, чтобы ценный элемент усвоился без остатка.

Правильное питание зимой подразумевает наличие в рационе ягод (облепиха, смородина, калина и клюква содержат массу антиоксидантов, в которых так нуждается иммунитет). Помогут оздоровиться и сухофрукты (инжир, курага, финики, чернослив в сочетании с медом и орехами – идеальное сочетание для завтрака или перекуса).

Питание в зимний период обязательно должно включать горячие блюда. Обязательно готовьте супы, борщи и соусы каждую неделю, они помогут поддерживать оптимальную температуру организма и насытят его питательными веществами, восполняют водный баланс, улучшают работу пищеварительной системы и согревают в холода.

При выборе напитков, предпочтение стоит отдавать горячим напиткам – черному, зеленому и [травянистым чаям](https://www.edimdoma.ru/retsepty/11475-travyanoy-chay). Для усиления пользы можно добавить в них корицу, кориандр, кардамон. Настой шиповника хорошо подойдет для профилактики простуды. Весьма полезны домашние компоты или свежеприготовленные морсы.

Не стоит забывать и о других секретах здоровья в зимнее время. Хороший сон и физические нагрузки также должны войти в вашу жизнь, если вы хотите всегда оставаться бодрыми и здоровыми.

Врач по общей гигиене

ФБУЗ «Центр гигиены эпидемиологии

в городе Серов, Серовском, Гаринском,

Новолялинском и Верхотурском районах»

Яковлева А.А.