

Как нужно питаться в холода

Так уж устроена природа человека, что меняется его состояние, настроение и потребности вместе со временами года. Только для того, чтобы эти смены, неизменно приводящие к стрессу для организма, проще пережить, нужно принимать соответствующие меры.

Особенно при переходе с осени к зиме, когда большинство людей преисполняется вялости, неизвестно откуда берущейся усталости и ностальгической печали по ушедшему солнцу. Многие даже завидуют животным, впадающим на зиму в спячку: ведь им не приходится постоянно насиловать себя, чтобы выполнять дела, занимавшие в летний или осенний период в разы меньше сил.

Но так ли сложно привести себя в надлежащее состояние даже зимой? Оказывается, вовсе это не трудно. Если знать, как правильно питаться в холода. И понимать, почему это делать непременно надо.

Почему зимой человек нуждается в дополнительной поддержке?

Во-первых, холод несет в себе массу угроз. Человеческий организм, пребывая в переходном состоянии, остается перед холодом практически незащищенным. Недостаточность силы иммунитета ведет к возникновению ряда неприятных заболеваний. А холод способствует удлинению цикла их протекания. В итоге зимой люди болеют чаще, а могли бы сохранять столь же здоровый и цветущий вид, как и летом.

Во-вторых, эмоциональное окружение. Солнце спряталось за облака, а когда неуверенно из-за них показывается, то совсем не согревает, лишь дразня своим ярким светом. Холодные ветки деревьев, унылые пустые дворики и печальные лица в проезжающих автобусах, – разве обязательно именно такой должна быть зима? Ведь это время – одно из самых богатых праздниками, возможностями и природными красотами. Нужно только найти в себе силы увидеть прелести холодной поры, суметь улыбнуться похолоданию. Для этого и нужно правильно питаться в холода. А еще это необходимо, чтобы не набрать лишних килограмм, пытаюсь поднять себе настроение любимыми лакомствами, которые именно зимой в основной своей массе представлены сладкими блюдами.

В-третьих, собственно, тело. В холодную пору не только понижается температура, но и иссушается воздух. Причем и на улицах, в домах, отапливаемых радиаторами. Соответственно, кожа человека претерпевает острый дефицит влаги, быстро высыхает и начинает шелушиться. Губы – обветриваются. Руки, даже одетые в перчатки, перемерзают и кардинально меняют свой привлекательный вид. И это – только внешние признаки. А есть еще и внутренние: несмотря на то, что в спячку человек не впадает, процессы в его организме зимой все же несколько замедляются.

Соответственно, все обменные операции происходят медленнее, органы не справляются с привычной нагрузкой и нуждаются в дополнительной поддержке.

Как нужно питаться зимой?

Ответ на этот вопрос очевиден: надо просто дать своему организму все, в чем он нуждается. Специалисты восточной медицины (а надо сказать, что именно восточные люди в основном становятся долгожителями) утверждают, что главным образом в холода нужно поддерживать сердце и почки. Для этого очень кстати придется весь доступный ливер: сердце, печенька, легкие птицы или животных, – очень благоприятно воздействуют на все внутренние органы и весьма полезны для почек.

Кроме того, понадобится и соль – для повышения активности работы печени. Здесь не все специалисты едины во мнении: европейские диетологи уверены, что соль вредна для организма и подлежит полному исключению из рациона, а ученые Востока настаивают на том, что соль – прекрасное топливо для работы почек. Только не мелкая поваренная, а крупная кристаллическая йодированная. Для того, чтобы укрепить работу сердца нужно есть мясо, рыбную пищу и кисломолочные продукты. А общий иммунитет поддержит набор вареных овощей, из которых можно приготовить вкуснейший салат или серия мороженых фруктов. Последние, кстати, если были правильно заморожены, то сохранят все полезные качества очень длительное время. А вот чтобы запустить желудок и повысить его активность очень полезно кушать сухофрукты. Гениальная находка – перемолотые в единую массу курага, чернослив и изюм в равных пропорциях – не только идеальная профилактика желудочных заболеваний, но и

замечательное по своим вкусовым показателям лакомство. Его много не бывает: лишних килограмм такая смесь не добавит, зато удовольствия принесет немало.

Что касается стандартной разбивки по составляющим каждой калории, то специалисты рекомендуют отталкиваться от таких норм: жиры – 30г в сутки (2/3 – растительных, 1/3 животных), белки – 70-100г в день и углеводы – не меньше 50г в рамках дневной дозы.

Если перевести эти показатели в продукты, то схема грамотного питания будет состоять из 7 базовых продуктов:

1. Масло сливочное или свиное сало (зимой в малых количествах оно крайне полезно).
2. Растительное масло (лучше – оливковое или кукурузное).
3. Яйца (в салатах, самостоятельные блюда или в составе бутерброда).
4. Кисломолочная продукция (творога – побольше, йогурт – питьевой, сыр, кефир).
5. Рыба (морская, чтобы соленая), мясо (желательно, говядина).
6. Цитрусовые (при отсутствии аллергических реакций – в неограниченном количестве).
7. Хлеб из муки грубого помола.

Нельзя, конечно, забывать и об овощах или фруктах – их в любое время года есть нужно хотя бы по 3-4 разновидности в день. Но зимой предпочтительны сырые. Несколько менее удачное решение – вареные. А из маринованных или квашенных полезна в основном только капуста.

Горячее в холода

Конечно, холод за окном диктует и потребность в горячих блюдах. Супы – бобовые, мясные, на жирном бульоне, – для зимы самое удачное решение. ими можно и обедать, и подкрепляться за 3-4 часа перед сном. Но не на завтрак. В это время лучше есть каши и фрукты. Супы с гренками или иными мучными продуктами в холода – не самый подходящий вариант. Они хотя и согреют, но и калорий лишних добавят, и желудок без надобности перегрузят. Температура еды, подаваемой к столу желательно должна составлять 40-50 градусов. Если она будет выше, организму придется расходовать и без того ограниченные силы на ее остужение. При условии, что градус будет ниже, – усвоение ее займет больше времени, а человек дольше будет ждать столь необходимой ему энергии.

Напитки в холода тоже лучше потреблять теплыми. Черный или зеленый чай по утрам и в обед. Чай каркаде в середине дня или на завтрак. Настойки шиповника, облепихи или клюквы, – в любое время дня, в неограниченных количествах. Конечно, натуральные соки греть не нужно – они потребляются охлажденными и тоже очень хороши в зимний период. А вот из сухофруктов можно сварить компот. И тоже принимать его теплым.