

## Зимнее полезное меню



Всем известно, что режимы работы организма человека в теплое и холодное времена года существенно отличаются. Если во время тепла энергии организму требуется относительно немного, то в холодное время его энерготраты значительно увеличиваются.

Чтобы чувствовать себя бодро и энергично нужно всего лишь придерживаться нескольких простых правил.

### **Правило № 1. Не голодать**

Самое главное зимнее правило, от которого зависит ваше хорошее самочувствие — это сбалансированное питание. В ежедневном меню обязательно должны присутствовать белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и клетчатка.

### **Правило № 2. Повысить калорийность**

Калорийность зимней пищи должна быть выше, чем летней за счет повышения употребления блюд из «тяжелых белков» – рыбы, мяса и птицы. Растительный белок тоже отлично справляется с этой миссией, поэтому в рацион нужно включать горох, чечевицу и фасоль. Не забывайте про молочные белки: кефир, ряженка, творог, молоко должны появляться на

вашем столе чаще. Еще одно важное дополнение – злаки в любых проявлениях, будь то разнообразные каши или обычный хлеб. Медленные углеводы обогащают организм запасами энергии, которых хватает надолго.

### **Правило № 3. Добавить овощи и фрукты, зелень, ягоды и орехи**

Овощи нужно выбирать соответствующие вашей местности и сезону, пока в них содержится максимум полезных витаминов, минералов и микроэлементов. Например, свекла, тыква, репчатый лук, капуста, репа и морковь долго хранятся. Обязательно добавляйте к основным блюдам овощи: капусту, тыкву, репу, топинамбур, морковь и картофель.

### **Правило № 4. Есть и пить горячее**

Старайтесь не переохлаждаться, обязательно употребляйте горячие блюда, особенно супы, которые легко усваиваются или напитки.