**Рекомендации о правильном питании зимой.**

В холодное время года организм испытывает серьёзный стресс: недостаток витаминов, ослабленный иммунитет, воздействие вирусов, переохлаждение – всё это не лучшим образом сказывается на самочувствии. Иммунная защита организма, работа всех его органов и систем напрямую зависит от характера питания.

В зимнее время рекомендуется придерживаться следующих простых принципов правильного питания:

* Регулярные приёмы пищи.

Приёмы пищи должны быть регулярными – каждые 3-4 часа. Это не только способствует правильному пищеварению без набора лишнего веса, но и даёт организму необходимую энергию для работоспособности и сохранения тепла.

* Сбалансированное питание.

Зимой организм особенно нуждается в полезных веществах, поэтому питание обязательно должно быть сбалансированным и разнообразным, содержащим белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.

Важно сочетать в рационе белок из растительных и животных источников. Чередуйте блюда из мяса, птицы и рыбы, дополняя их бобовыми и орехами. Недостаток белка может негативно отразиться на способности организма противостоять инфекционным заболеваниям.

* Углеводы для энергии.

В холодное время года не обойтись без углеводов, которыми богаты злаки, цельнозерновой хлеб, каши. Эти продукты идеальны для завтрака, так как они заряжают организм энергией на несколько часов, не способствуют набору лишнего веса, укрепляют здоровье.

* Горячая еда и напитки.

Первостепенное внимание следует уделять супам: они быстро усваиваются, помогают восполнять водный баланс организма, способствуют пищеварению и согреванию организма. Зимой лучше всего готовить первые блюда на курином бульоне: он лёгкий и питательный, а также обладает противовоспалительными свойствами, благодаря чему особенно рекомендуется при простудных заболеваниях.

* Предпочтение сезонным овощам и фруктам.

Овощи и фрукты лучше покупать сезонные: капусту различных сортов, морковь, тыкву, свеклу, цитрусовые. Они содержат максимальное количество полезных веществ в отличие от несезонных продуктов.

* Достаточное количество жидкости.

Даже в холодное время года рекомендуется употреблять не менее 1,5-2 л жидкости в день. Для этого лучше всего подойдут вода, тёплый чай, компоты, отвары ягод, а также свежевыжатые соки из моркови и цитрусовых.

Конечно, 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.

Главный специалист-эксперт Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Елена Сергеевна Чурилова