

Что есть зимой: сезонные полезные продукты

Зима – это время, когда нам особенно необходимы полезные вещества, так как организм испытывает нехватку света и тепла. В зимнее время обменные процессы замедляются, а уровень серотонина резко снижается, что может вызывать вялость, быструю утомляемость и плохое настроение. Поэтому сейчас очень важно уделять внимание здоровью и употреблять не менее пяти порций фруктов и овощей в день.

В зимнее время в Беларуси практически нет свежих овощей и фруктов, поэтому мы вынуждены полагаться на поставки из теплиц и тёплых стран, а также использовать запасы осенних продуктов. Но какие овощи и фрукты выбрать?

Капуста

Настоящий кладезь витаминов! Она является отличным выбором для зимнего питания. Особенно полезно употреблять квашеную капусту, так как она улучшает микрофлору кишечника и повышает иммунитет.

Тыква

Отличный продукт для поддержания иммунитета зимой. Она богата витамином А, бета-каротином, витаминами С, Е, К и группы В, а также минералами, такими как железо, магний, калий, кальций и фосфор. Тыквенные семечки, в свою очередь, являются богатым источником цинка. Всего 30 граммов семечек покроют почти 70% дневной потребности в цинке!

Морковь

Замечательный выбор для защиты от авитаминоза, нормализации пищеварения и улучшения обмена веществ. Вареная морковь также предотвращает развитие опухолей.

Чёрная редька

Обладает антибактериальным и противогрибковым действием, поэтому рекомендуется включать её в свой зимний рацион для поддержания иммунитета.

Свёкла

Ещё один полезный овощ зимой. Она богата витаминами и минералами, такими как железо, калий и витамин С. Можно есть свёклу несколько раз в неделю в сыром виде (лучше тёртом) или добавлять её в супы, запеканки, отваривать для винегрета.

Лук

Содержит витамины С, А, группы В, а также кобальт, кремний, цинк и калий. В репчатом луке присутствуют растительные соединения фитонциды, которые обладают бактерицидным действием и помогают бороться с инфекциями, угнетают рост бактерий и грибков, а также стимулируют иммунитет.

Чеснок

Является настоящим спасителем для нашего иммунитета. В этом овоще содержится множество полезных веществ, которые помогают укрепить наш организм: фитонциды, витамин С, витамины группы В, эфирные масла.

Однако перед увеличением потребления чеснока и лука в рационе, важно проконсультироваться с врачом, особенно если у вас есть хронические заболевания ЖКТ.

Помимо овощей не забывайте и о фруктах.

Цитрусовые фрукты

Апельсины, мандарины и грейпфруты, богаты витамином С, который помогает укрепить иммунную систему и предотвратить простуду.

Яблоко

Старайтесь съедать 1-2 яблока в день, и этот фрукт поможет преодолеть усталость и чувство голода. Причём не обязательно есть яблоки сырыми. Пойдут на пользу и мочёные, сушёные и запечённые фрукты.

Хурма

Содержит витамины А, РР, группы В, железо, кальций, магний, калий, йод и множество других полезных веществ. Этот продукт помогает бороться с зимней усталостью, стимулирует регенерацию клеток, нормализует кровяное давление, улучшает зрение и помогает иммунитету. Достаточно съедать 2-3 средние хурмы в день.

Киви

Прекрасно укрепляет иммунитет. Фрукты содержат много витамина С, витаминов А, В, РР, Е, В9 (фолиевая кислота), железо, магний, йод. Достаточно съесть 1 небольшой киви в день.

Гранат

Незаменимый продукт в сезон простуды и гриппа. В нём содержится много витамина С, который укрепляет иммунитет, витамины В6 и В12, влияющие на все обменные процессы в организме, улучшающие состояние кожи и слизистых оболочек, минеральные вещества и микроэлементы – кальций, магний, калий, натрий, которые влияют на тонус сосудов и на нервно-мышечную проводимость, а также улучшают сокращение сердечной мышцы.

Бананы

Давно перестали быть экзотикой в наших магазинах. Зимой бананы станут настоящим спасением для организма, ведь в этом фрукте содержится триптофан (аминокислота), которая может превращаться в серотонин – гормон счастья. Бананы помогают сосредоточиться на важных задачах и повышают работоспособность. Достаточно 1-2 банана в день.

Не забывайте и про замороженные на зиму ягоды: облепиху, смородину, клюкву.

Таким образом, чтобы зимой поддерживать крепкое здоровье, включите в свой рацион сезонные фрукты и овощи. Не забывайте о разнообразии и употребляйте не менее 5 порций фруктов и овощей каждый день. Это поможет вам избежать авитаминоза, улучшить иммунитет и поддержать хорошее самочувствие в зимний период.

Берегите себя и своё здоровье!

Информацию подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.