

Топ-продуктов для подготовки к зиме

С наступлением холодов, сокращением светового дня и атакой вирусов наш организм как никогда нуждается в поддержке. Вместо того чтобы ждать первых признаков простуды, гораздо разумнее заранее укрепить свои защитные силы. И один из самых эффективных и вкусных способов это сделать — пересмотреть свой рацион.

Правильное питание — это не панацея, но мощный фундамент, на котором строится крепкий иммунитет. Давайте разберемся, какие продукты должны появиться на вашей тарелке этой осенью, чтобы встретить зиму во всеоружии.

1. Цитрусовые и не только

Когда речь заходит об иммунитете, первым на ум приходит витамин С.

Что есть: Апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны.

Неожиданные источники: Не забывайте про шиповник (чемпион по содержанию витамина С), облепиху, киви, болгарский перец (особенно красный), квашеную капусту и брокколи. Добавление свежей петрушки в салаты и супы также отлично пополняет запасы этого витамина.



Совет: Витамин С быстро разрушается при нагревании. Старайтесь употреблять эти продукты в свежем виде или с минимальной термической обработкой.

2. Тыква и морковь

Яркие оранжевые овощи — настоящий кладезь бета-каротина, который в организме превращается в витамин А. Этот витамин критически важен для здоровья слизистых оболочек — нашего первого барьера на пути вирусов и бактерий.



Что есть: Тыкву, морковь, сладкий картофель (батат).

Как готовить: Бета-каротин лучше усваивается с жирами. Добавляйте в тыквенный суп ложку сливок, а морковный салат заправляйте сметаной или растительным маслом.

3. Имбирь и чеснок

Эти продукты — классика «противопростудного» меню, и их слава полностью заслужена. Чеснок содержит аллицин — соединение с мощным антибактериальным и противогрибковым действием.



Имбирь обладает согревающими, противовоспалительными свойствами и отлично стимулирует кровообращение.

Совет: Чтобы чеснок раскрыл свои свойства, дайте измельченному зубчику «подышать» 5-10 минут перед употреблением. Добавляйте его в готовые блюда в конце приготовления. Из имбиря можно заваривать вкусный и согревающий чай, добавляя мед и лимон.

4. Ферментированные продукты

Здоровый кишечник — крепкий иммунитет. Около 70% иммунных клеток находятся в нашем кишечнике. Поддерживая его микрофлору, мы напрямую влияем на защитные силы организма.

Что есть: Квашеную капусту (без уксуса!), натуральные кисломолочные продукты (йогурт, кефир, простокваша), мисо-суп, комбучу (чайный гриб).



5. Орехи и семена

Источник витамина Е и Омега-3. Витамин Е является важным антиоксидантом, который помогает бороться с oxidative stress. Омега-3 жирные кислоты обладают противовоспалительным действием.

Что есть: Миндаль, грецкие орехи, семена подсолнечника, тыквенные семечки, льняное семя.



Норма: Достаточно небольшой горсти в день в качестве перекуса или добавки к утренней каше.

Питание — это фундамент, но не единственный кирпичик в стене иммунитета. Для комплексной подготовки к зиме также необходимы:

1. Достаточный сон
2. Физическая активность
3. Управление стрессом
4. Витамин D

Подготовка к зиме — это не сложная наука, а совокупность простых и полезных привычек. Слушайте свой организм, питайтесь разнообразно и осознанно, и вы подарите себе самую надежную защиту — сильный естественный иммунитет. Будьте здоровы!

Информацию подготовил врач-гигиенист (заведующий отделом) санитарно-эпидемиологического отдела ГУ «Дятловский рай ЦГЭ» Старук В.А.