

Что поесть, чтобы согреться: лучшие продукты для зимы

Продукты, которые согревают в холода

Чтобы поддерживать иммунитет и хорошее самочувствие в холодное время года, рекомендуется включать в меню продукты, которые в процессе переваривания выделяют много тепла, давая организму возможность себя согреть.



Это прежде всего пища, в большом количестве содержащая белок: мясо богато белком и животными жирами, которые помогают легко пережить холода. Самые теплопроводные — ягнятина, оленина и баранина.

В зимнем рационе обязательно должна быть индейка. В ней содержится аминокислота триптофан, которая поможет пережить зиму без стрессов и тоски по весне и тёплому лету.

Особое место в зимнем меню занимает свиное сало. Только в нём содержится полиненасыщенная арахидоновая кислота, которая регулирует работу сердца, входит в состав клеточных мембран, контролирует холестериновый и гормональный обмен, а также отвечает за иммунитет. Небольшой кусочек сала на ржаном хлебе фигуре не повредит, а вот пользы принесёт много.

Также будут полезны цельнозерновые продукты, злаки и другие сложные углеводы.

Чем дольше переваривается пища, тем больше энергии выделяется. Гречка, бурый рис, овёс, цельнозерновой хлеб — отличные источники энергии и тепла. Тарелка овсяной каши со сливочным маслом — идеальный зимний завтрак, который согреет перед выходом на мороз ранним утром, когда энергия на нуле.

Не стоит забывать и о супах. Зимой лучше есть сытные супы, сваренные на мясном бульоне. В них много полезного: мясо (то есть белок), крупы и

картофель (сложные углеводы). Полезны и другие овощи, в частности тыква, свекла, капуста, морковь, брюква.

Согревающими свойствами обладают пряности: анис, базилик, кумин, корица, гвоздика, кориандр, чеснок, черный перец, имбирь и некоторые другие. Они немного ускоряют метаболизм и повышают температуру тела, оказывают противовоспалительное и антиоксидантное действие. Но будьте осторожны с кайенским перцем или халапеньо – они могут вызвать чрезмерное потоотделение, что впоследствии приведет к охлаждению тела. Также острые специи не рекомендуются при проблемах с ЖКТ.

Обязательно вводите в рацион растительные масла: подсолнечное, оливковое, льняное, кунжутное, из виноградной косточки и другие. Они содержат ненасыщенные жирные кислоты, которые хорошо усваиваются организмом и восполняют энергетические запасы, помогая поддерживать тепло.

Очень хороша жирная рыба (камбала, треска, тунец, угорь), особенно из холодных северных морей, а также морепродукты и морская капуста. Дары моря содержат йод, который не только полезен для щитовидной железы, но и помогает согреться в холод.

Кофе и чай — главные напитки зимы, и не только потому, что их пьют горячими. Кофеин, а также флавоноиды и катехины стимулируют термогенез. Особенно полезен в этом отношении зелёный чай.

Сладости незаменимы зимой. Во-первых, это вкусно, во-вторых, это отличный антидепрессант, а в-третьих, ещё и грелка. Правда речь идёт не о пирожных и сдобных булках, а о мёде. Чем темнее мёд, тем больше тепла он подарит организму. Отличная идея — мёд с грецкими или кедровыми орехами, которые тоже обладают тёплыми свойствами.

На десерт полезны тыквенные или подсолнечные семечки, чёрный кунжут, миндаль, фисташки, фундук.

Курага, изюм и вяленая вишня — полезный источник энергии и незаменимый зимний перекус.

Берегите себя и своё здоровье!

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