

Автор: Отдел общественного здоровья,  
«Речицкий ЗЦГЭ»

ГУ



Почти все люди к зиме набирают пару лишних килограммов. Это нормальная реакция организма на наступление холодов. Организму необходим резерв энергии для согрева и именно таким резервом является жировая ткань.

**Вот несколько советов как можно пойти наперекор природе и предотвратить набор нежелательных килограммов.**

- В холодное время года метаболизм, следуя биологическому ритму, замедляется, что может обернуться лишними «зимними» килограммами, от которых столь трудно избавиться даже с наступлением тепла. Чтобы этого не случилось, сдобрите свой рацион специями, они действуют как катализатор на обменные процессы и словно разогревают нас изнутри.
- Обязательно ешьте горячее и никакой сухомятки в это время года! Дымящаяся тарелка супа или второе с пылу с жару – хорошая профилактика простуды. Горячие блюда позволяют быстрее насытиться и помогают контролировать аппетит. После такой трапезы легче переносить даже серьезный температурный минус, быть в тонусе.
- Для поддержания тепла мы подбрасываем в очаг побольше дров. Так же многие из нас поступают и в отношении своего организма. Топливом для него являются калории. Поэтому с наступлением холодов мы зачастую повышаем калорийность рациона, причем в основном за счет жиров. Это большая ошибка! Лишнее не успевает утилизироваться, а откладывается на талии и бедрах дополнительными сантиметрами и избыточными килограммами.
- Между тем, сезонные колебания наших биохимических показателей поздней осенью и зимой и без того «склоняются» к повышению жировых компонентов в крови. Значит, основой зимнего рациона должна стать растительная пища: каши, бобовые, фрукты и овощи (источник дефицитных в это время года витаминов), растительное масло вместо сливочного. Также в меню стоит добавить рыбу, молочные продукты, постное мясо, преимущественно птицы, так как оно содержит аминокислоты, которые активизируют гормоны, сжигающие жиры.

Питание по сезону крайне важно для нашего здоровья, так как в нужное время включаются все защитные функции организма. Поэтому рацион должен поддерживать оптимальный баланс влаги в организме, укрепить иммунитет и систему пищеварения, подготовить легкие и кожу к агрессивным периодам сильных ветров и низких температур.

Все это поможет организму создать энергетическую базу, а значит, вы будете меньше болеть и не чувствовать себя уставшим и грустным.

**Будьте здоровы!**