**Питание в зимний период**

В зимний период биологические часы организма претерпевают существенные изменения. День становится все короче, температура - ниже, а настроение - всё изменчивей. Всё это незамедлительно влияет на работу нашего организма. Становится более уязвимой иммунная система, замедляется обмен веществ и гормональные функции. Что и требует пересмотра ежедневного меню. Однако зимний сезон ведь ещё не причина ничего не есть или наоборот – поглощать еду тоннами! Каковы же основные правила зимнего питания?Узнаем в новой статье Fitmania.by.

Зимой расход энергии снижен: замедляются обменные процессы в организме, физическая активность снижается.

А короткий световой день приводит к уменьшению выработки гормона мелатонина, отвечающего за настроение.

Всё вместе это заставляет нас искать источник тепла и удовольствия в пище. В особенности в продуктах, богатых углеводами, которые приносят много лишних калорий. В результате в зимние месяцы многие набирают ненужный, по сути, вес.

Правда, панацея есть. Если сразу взять себя в руки и соблюдать определённые правила, то зима пройдёт для вас легко и безболезненно, не оставив и следа хандры и лишних килограммов на талии. Итак, несколько принципов правильного питания зимой:

**Сбалансированное питание**

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

**Регулярность**

Каждые 3–4 часа – новый приём пищи. И это – закон, который не только способствует правильному пищеварению без набора веса, но и даёт организму необходимую энергию для работоспособности и сохранения тепла.

**Углеводы тоже нужны**

В холодное время года не обойтись без углеводов.

Но особенность в том, что они должны быть сложными и долго усваиваться.  Такими богаты злаковые, хлеб из цельного зерна, каши, бобовые.

Они заряжают организм энергией на несколько часов, укрепляют здоровье и не способствуют набору лишнего веса. При недостатке этих продуктов снижается иммунитет, постоянно ощущается озноб и организм становится более подверженным простудным заболеваниям.

**Белки – основа питания**

Зимой увеличиваем калорийность еды за счет полезных белков. Это мясо птицы и рыбы, морепродукты, печень. **Молочные и кисломолочные продукты** также очень полезны. Они защищают флору кишечника и дают организму все необходимое для того, чтобы оставаться зимой в тонусе.

**Пьём воду**

Зимой нашему организму требуется меньше воды, чем летом. Но даже в холодное время года норма - не менее **1,5–2 л жидкости в день**.

**Горячая еда и напитки**

Горячая еда и напитки особенно необходимы нашему организму в зимний период.  Обязательно ешьте первое: супы быстро усваиваются, помогают восполнять водный баланс организма, способствуют пищеварению и согревают организма. Зимой готовьте первые блюда на курином бульоне: он легкий и питательный, а также обладает противовоспалительными свойствами, благодаря чему особенно рекомендуется при простудных заболеваниях.

**Укрепляем иммунитет**

Включайте в меню продукты, богатые антиоксидантами. Это отличный способ сохранить иммунную систему сильной и защитить себя от простуды и инфекций.

Самые полезные витамины: А или бета-каротин, витамин С и Е.

Ими наиболее богаты фрукты и овощи фиолетового, красного, оранжевого и желтого оттенка. [Витаминно-минеральные комплексы](http://www.fitmania.by/pitanie/pravilnoe/vitaminy-dlya-pohudenia.html) также помогут укрепить ваше здоровье.