

## Приём витаминов в зимнее время

Территориальный отдел по г. Симферополю и Симферопольскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и г. Севастополю рекомендует, защищать иммунитет организма, так как работа всех его органов и систем напрямую зависят от характера питания.

В зимнее время в рационе должны присутствовать пищевые вещества, необходимые для поддержания функциональной активности, обменных процессов, нормальной работы всего организма, в том числе – и иммунной системы.

Совокупное воздействие неблагоприятных факторов внешней среды усугубляется еще и непростыми для организма человека условиями – низкой температурой, ее перепадами между улицей и помещением, холодным воздухом и ветром вне зданий и сухим воздухом внутри помещений, дефицитом солнечного света из-за короткого светового дня. И все это – при нехватке в питании полноценных по составу свежих фруктов, овощей, ягод, зелени на фоне общей несбалансированности рациона приводит к ослаблению иммунной системы.

Естественно, что понижение температуры воздуха зимой должно вести к увеличению энергозатрат организма. Таким образом, организм дает нам знать об этом, «заставляя» выбирать и активнее потреблять более калорийную пищу, из которой можно максимально быстро получить энергию – это, в первую очередь, продукты-источники полезных жиров и углеводов.

К таким продуктам относятся: жирная рыба, содержащая ненасыщенные жирные кислоты семейства омега-3, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), зерновые продукты (предпочтительно цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков), сезонные овощи (капуста, морковь, лук, чеснок и др.), свежая зелень, фрукты (гранаты, цитрусовые, яблоки и др.), орехи.

Необходимо также помнить о согревающих свойствах пряностей – имбиря, корицы, гвоздики. И, если возникает желание согреться с помощью пищи или напитка, отдайте предпочтение имбирному чаю с корицей, мятой и лимоном.

Не надо забывать и об иммунной защите в морозный период. Для ее поддержания надо употреблять пищевые источники незаменимых аминокислот (нежирное мясо, курицу, индейку, молочные продукты, бобовые).

Для поддержания нормального состояния иммунной системы, повышения неспецифической устойчивости организма в зимний период полезно принимать поливитаминовые, минеральные комплексы, а также специализированные обогащенные ими пищевые продукты, в том числе – для питания детей (предварительно нужно проконсультироваться с врачом).

Также некоторые считают допустимым употреблять большее количество калорий, набирая при этом вес, в надежде «сбросить» его в теплое время года. Нужно помнить, что это недобавляет шансов для поддержания полноценной иммунной защиты организма.

Еще одно заблуждение связано с отказом от полноценного питания в зимний период. Для этого нет никаких оснований при обычном образе жизни и отсутствии противопоказаний – например, лихорадка, ОРЗ, обострение хронических заболеваний, острые заболевания.

Зимой важно правильно использовать дополнение к диете – физическую нагрузку, позволяющую потратить ненужные калории на свежем воздухе и создать хорошее

настроение (катание вместе с детьми на лыжах, санках, коньках), которое является залогом поддержания стабильного веса и здоровья.