

Зимний рацион здорового человека

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 14.11.2022

г. Москва

Дата мероприятия / события: 14.11.2022

Холода – время, когда здоровое питание в достаточных количествах наиболее необходимо обычному человеку. Недоедание ведёт к упадку сил, а холод добивает жизненные ритмы организма. О том, что кушать, чтобы не замёрзнуть и не испытывать свой организм в мороз, рассказал к.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов.

Холода – время, когда здоровое питание в достаточных количествах наиболее необходимо обычному человеку. Недоедание ведёт к упадку сил, а холод добивает жизненные ритмы организма. О том, что кушать, чтобы не замёрзнуть и не испытывать свой организм в мороз, рассказал к.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов.

“Самое главное в холодное время года - жиры и белки, непостное питание. Будем говорить о целых категориях продуктов, потому что жиры и белки прежде всего нужны для того, чтобы согреться,” - поясняет доктор Кутушов.

Один из популярных суперфудов - печень трески. Она богата витамином D, омега 3, которые поддерживают работу сердечно-сосудистой системы. Печень трески своими полезными свойствами очень близка к рыбьему жиру.

Важно, чтобы в рационе преобладали насыщенные животные жиры и белки. Кушайте жирную рыбу, сливочное масло, сало, жирную сметану, паштеты, куриное бедро вместо филе или грудки.

Свежих овощей и натуральной полезной клетчатки и количества жидкости с холодами становится меньше, кушайте супы. Они будут согревать и выступать источником полезных жиров и белков.

Также важно не забывать о продуктах, богатых витамином D. Зимой количество витамина D катастрофически снижается из-за отсутствия солнца. Витамин D – это источник тепла и противовирусной защиты.

Ещё одна важная категория продуктов - корнеплоды. Морковь, свёкла, картофель, редька. Они содержат большое количество витамина А, который сильно проседает в дефицит в зимний период.

“Не забывайте про цитрусовые. Большое количество витамина С - это антиоксидантные и противовирусные функции. Употребляйте апельсины, грейпфруты, красный перец, чернику, малину и клубнику после шоковой заморозки. Ягоды богаты витамином С больше, чем лимон,” – рекомендует Михаил Кутушов.