**Советы и запреты.**

С наступлением холодов наша иммунная система становится особенно уязвимой: сказываются сокращение светового дня, нехватка витаминов и замедление некоторых обменных процессов в организме. Чтобы не стать мишенью для многочисленных болезнетворных бактерий, необходимо повышать естественную сопротивляемость к инфекциям. Немаловажнуюроль в этом играет правильное питание.

Сбалансированное питание предполагает снабжение организма необходимыми элементами – витаминами, минералами, жирами, белками и углеводами – в достаточных количествах. Это придаёт нам дополнительную энергию и позволяет эффективнее противостоять различного рода заболеваниям.

Из-за морозного климата мы меньше двигаемся и начинаем больше есть, чтобы согреться и сохранить энергию. Снижение активности нередко ведёт к появлению лишних килограммов. Диетологи уверены: сезонные колебания веса – нормальное явление, поэтому беспокоиться из-за этого не стоит.

Жиры, которые обеспечивают организм калориями, столь необходимыми ему в холодный зимний период, содержатся в растительном масле – подсолнечном, оливковом, соевом, кукурузном, а также в молочных продуктах и жирном мясе. Суточная норма жиров – не менее 30 гр., причём две трети этого количества должны составлять жиры растительного происхождения.

Не избегайте продуктов, содержащих животные и растительные белки – мясо, рыбу, птицу, сою, бобовые, яйца, сыр, творог. Они способствуют образованию антител и повышают сопротивляемость организма бактериям. Белки, содержащиеся в кисломолочных продуктах, легко усваиваются и нормализуют кишечную флору. Суточная норма потребления белков составляет 70-100 гр.

Углеводы, содержащиеся в кашах, хлебе, злаках, мясе, картофеле и сладостях, служат главным источником энергии для организма. Их недостаток приводит к снижению иммунитета и развитию простудных заболеваний. Крупы – источники медленных углеводов – позволяют создать длительное чувство насыщения, поэтому на завтрак можно съесть кашу.

Фрукты, овощи и зелень – обязательные составляющие зимнего меню. Они являются источником множества полезных витаминов, которые позволят улучшить состояние здоровья и укрепить иммунитет.

Витамин С, отвечающий за состояние кожи, волос и способность организма противостоять стрессу и болезням, содержится в клюкве, облепихе, шиповнике, смородине, мочёных яблоках, цитрусовых и киви. А квашеная капуста вообще настоящий кладезь витамина С: 150 гр. этого продукта содержат необходимую человеку суточную дозу.

Витамины группы А и Е, регулирующие обмен веществ в организме и позволяющие поддерживать кожу и волосы в хорошем состоянии, есть в жирных сортах рыбы, молочных продуктах, зелени, сливочном масле, шиповнике, яйцах и печени. В двух столовых ложках нерафинированного растительного масла содержится дневная норма витамина Е.

Витамины группы В участвуют в выработке энергии, играют важную роль в процессе жирового обмена и в выработке некоторых важных гормонов. Их источниками являются квашеная капуста, рыба, печень, мясо, бобовые, яйца, сыр и молочные продукты.

Зимой становится меньше солнечного света, необходимого для выработки витамина D. Его дефицит можно восполнить употреблением в пищу яиц, жирной морской рыбы, молочных продуктов, печени трески, овсянки и петрушки.

Минералы являются вторыми по значимости элементами после воды: они отвечают за поддержание многих важных процессов внутри клеток организма. В перечень продуктов, богатых минералами, входят сухофрукты, капуста, оливки, семечки, орехи, сыр, картофель, морские водоросли, яйца, мясо и йогурт.

Существует мнение, что тёплое питьё и горячая пища позволяют дольше сохранять чувство сытости в холодное время года. Очень полезны в этом отношении овощные и куриные супы, рагу из овощей, каши, зелёный или травяной чай, компот из сухофруктов, и морс из ягод. Не забывайте, что варёные овощи – прекрасный источник витаминов.

От диет зимой лучше воздержаться, поскольку организм и так находится в ослабленном состоянии. А вот разгрузочные дни – рыбные, кефирные или творожные – будут как раз кстати.

**Главное – не злоупотреблять.**

Отделение медицинской профилактики ГУЗ « Чаплыгинская РБ».