

Семь главных правил как бороться с зимним авитаминозом

Авитаминоз — постоянный спутник межсезонья и зимы. Все запасы витаминов и минералов, которые организм усердно накапливал летом, иссякают, а оперативно восполнить их уже не получается. В результате мы чаще боеем и страдаем от простудных и вирусных заболеваний.

Зимой действительно нет того обилия свежих овощей и фруктов, которые доступны на прилавках летом, но есть и другие не менее эффективные способы укрепить иммунитет и повысить защитные силы организма. В действительности все гораздо проще, чем может показаться на первый взгляд!

Вот семь главных правил, как бороться с зимним авитаминозом и не болеть в зимнюю суровую пору.

1. Ешьте сезонные овощи и фрукты. В зимнее время года на прилавках магазинов сегодня тоже можно встретить большое количество самых разных овощей и фруктов, но относиться к ним следует настороженно. Вне сезона в таких плодах либо содержится минимум полезных и питательных веществ, либо их нет совсем. Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам. Это морковь, свекла, капуста, лук, пастернак, редька, хурма - они правят зимним сезоном и помогут вашему организму восполнить дефицит витаминов. Также важно употреблять богатые витаминами цитрусовые и киви.

2. Включите в рацион больше растительных масел. Потребление сливочного масла лучше свести к минимуму. Во-первых, оно уступает по составу растительным маслам, а во-вторых, оно более калорийно, что зимой нам совсем не нужно. Экспериментируйте! Добавьте в рацион оливковое масло, попробуйте льняное масло, масло виноградных косточек. Все эти масла очень полезны для здоровья сердца и сосудов, нормального обмена веществ и активной работы мозга. Зимой важно есть питательную пищу, которая богата полезными жирами. Именно на такую еду у нас и срабатывает особый аппетит, правда мы не всегда умеем уловить этот сигнал. Нам кажется, что организм просто хочет чего-то вкусного и быстро утоляющего голод, поэтому мы выбираем фастфуд. А это совсем не те жиры, которые зимой должны поступать в наш организм. Авокадо, красная рыба, орехи — вот перечень подходящих продуктов. Обязательно включите их в рацион, чтобы иммунитет оставался крепким даже зимой.

3. Пейте больше воды. Грамотный питьевой режим важен не только летом, но и зимой. В морозную погоду организм тратит больше ресурсов, чтобы согреть себя изнутри. В эти ресурсы входит и влага. Плюс ко всему мороз и холода сушат кожу, поэтому увлажнять ее надо еще более тщательно. Самый простой способ избежать проблем — это выпивать 1–1,5 литра чистой питьевой воды каждый день, зимой это гораздо сложнее, но крайне необходимо. Лучше рассчитать свой индивидуальный объем воды - это 30 мл на 1 кг массы тела. Пить воду следует регулярно и небольшими

порциями, можно поставить напоминания в своем смартфоне о необходимости сделать несколько глотков воды каждый час.

4. Больше двигайтесь. Без движения никуда! Летом мы больше двигаемся априори, ведь за окном хорошая погода, а зимой, напротив, включается спящий режим. Покинуть пределы своей обожаемой квартиры в это время года сложно, но нужно себя пересиливать. Купите теплую зимнюю одежду и отправляйтесь в зимний лес. Нет картины прекраснее. Там можно гулять, валяться в снегу, кататься на санках и лыжах. В общем, круто проводить время с пользой для здоровья и иммунитета.

5. Проводите время на свежем воздухе. Свежий воздух укрепляет иммунитет. Зимой прогулки на свежем воздухе выполняют сразу две функции: укрепляют иммунитет и закаляют. В результате защитные силы организма работают еще эффективнее и во много раз снижается риск заболеть. Возьмите за привычку ходить пешком ежедневно как минимум 30 минут. Будет особенно хорошо, если вы будете совершать прогулки перед сном. Сон будет еще крепче и беззаботнее.

6. Ешьте меньше сахара. Сахар — это известная слабость человека. Он так нравится вкусовым рецепторам, что они требуют повторить этот сладкий вкус еще и еще. Советуем объявить войну этому продукту. Да, он вкусный и радует нас, когда приходит грусть, но такой вредный. Научные исследования доказали, что сахар понижает уровень иммунитета в 17 раз (!). Это довольно много, а в зимнее время даже критично, ведь организм и так истощен. Ищите полезные альтернативы сахару. Это может быть мед, инжир, сухофрукты, цукаты, сушеные или замороженные ягоды, стевия, сироп агавы.

7. Принимайте витамины. Зима — это суровое время. В этот период организм может не справиться без дополнительной помощи в виде витаминных комплексов. Они помогут восполнить дефицит витаминов, улучшат самочувствие, поднимут настроение и поддержат иммунитет на уровне. Однако, только врач, оценив ваши анализы, может выписать препарат именно для вас. Не занимайтесь самолечением. Витамины — это серьезно, хотя некоторые искренне верят, что можно выписать их себе самостоятельно. Это не так, ведь переизбыток витаминов так же опасен, как и дефицит.