**Рекомендации о правильном питании зимой**

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в городе Череповце, Череповецком, Шекснинском, Кадуйском, Устюженском, Чагодощенском, Бабаевском районах рекомендует обратить внимание на правильное питание в зимний период.

Иммунная защита организма, работа всех его органов и систем напрямую зависит 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.

Естественно, что понижение температуры воздуха зимой должно вести к увеличению энерготрат организма, который таким образом дает знать об этом, «заставляя» выбирать и активнее потреблять более калорийную пищу, позволяющей максимально быстро получить энергию – это, в первую очередь продукты-источники «полезных» жиров и углеводов, а именно: 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.

Особенно, не следует забывать об иммунной защите в морозный период. Для ее поддержания необходимо употреблять пищевые источники незаменимых аминокислот – нежирное мясо, курицу, индейку, молочные продукты, бобовые.

Зимой важно правильно использовать такое дополнение к диете, как физическая нагрузка, позволяющая потратить ненужные калории на свежем воздухе и создать хорошее настроение (катание вместе с детьми на лыжах, санках, коньках), которое является залогом эффективного похудения и поддержания стабильного веса и здоровья.

**Рекомендуется:**

1. Соблюдать правила здорового питания.
2. Употреблять продукты, содержащие полноценный белок.
3. В качестве источников энергии отдавать предпочтение продуктам, содержащим полезные жиры и углеводы
4. Помнить о питьевом режиме – не менее 1,5-2 л жидкости в день в теплом виде. Это могут быть компоты, кисели, травяные чаи, морсы.
5. Компенсировать недостаточное поступление с пищей необходимых витаминов, минералов и других биологически активных веществ с помощью специально разработанных витаминно-минеральных комплексов и обогащенных продуктов.
6. При выборе пищевых продуктов отдавать предпочтение продуктам местным по происхождению.
7. Помнить о пользе сухофруктов, трав, пряностей, помогающих поддерживать здоровье в зимний период.