

## Самые полезные «зимние» продукты

Зима - время тотального дефицита витаминов. Это первая причина того, что в зимний сезон многие испытывают апатию. Как поддержать себя в зимний период? На помощь, как всегда, приходят дары природы - сезонные овощи и фрукты, в которых содержится полный набор «антизимних» полезных веществ. Включайте эти продукты как можно чаще в свой ежедневный рацион, чтобы восполнить ресурсы своего организма и обрести дополнительные силы!

### **Мандарины**

Вкусный, яркий, повышающий настроение одним своим видом и ароматом, мандарин - самый быстрый способ получить порцию витамина С. Мандарины содержат эфирные масла, которые повышают физическую энергию и помогают бороться с утомляемостью. Высокий процент клетчатки помогает наладить пищеварительные процессы. Несмотря на сладкий вкус, мандарины почти не содержат калорий. Они более чем на 85% состоят из воды. По этой причине мандарины входят в список разрешенных для диабетиков фруктов. А из кожуры фрукта готовят целебные отвары и чай.

### **Квашеная капуста**

Квашеная капуста (без уксуса) «заряжает» энергией, улучшает пищеварение, укрепляет кости, иммунную систему, даже снижает холестерин. В одной порции квашеной капусты с оливковым маслом и красным луком есть все для вашего здоровья — витамины А, В, С, К, клетчатка, железо, магний, кальций и многие другие полезные микроэлементы. Квашеная капуста - кладезь витаминов и уникальный тандем пребиотика и пробиотика.

### **Хурма**

Кушайте зимой ежедневно одну хурму, и с бета-каротином у вас будет все в порядке. Она помогает укрепить зрение, стимулирует обновление клеток. При кашле, проблемах с легкими, бронхами рекомендуют делать молочные коктейли с хурмой. В хурме большое количество витамина РР (никотиновая кислота), который устраняет усталость и является кофактором выработки серотонина - гормона счастья (антидепрессанта). Еще в ней много йода! Она обязательно должна быть в вашем зимнем рационе.

### **Гранат**

Он рекордсмен по содержанию витаминов А, С и Е. Все, что важно для иммунитета, зрения, красоты. Его зерна - лучшее природное лекарство при низком гемоглобине. Его косточки богаты фитогормонами и клетчаткой. В нем все важное для женского здоровья. Кушайте гранат зимой минимум 2 раза в неделю.

### **Клюква и брусника**

Ученые называют эти ягоды «зимними королевами». От мороза в их составе



витамина С становится еще больше. Их можно смело замораживать, они не теряют своих полезных свойств. Клюква содержит особые кислоты, которые действуют с такой же эффективностью, как аптечные антибиотики. Эта ягода помогает бороться с гриппом и ОРВИ, быстро снимает жар. Брусника обладает обезболивающим и противовоспалительным действием. Она помогает бороться с патогенной микрофлорой. Ложка меда и горсть этих ягод — это завтрак чемпиона!

### **Тыква зимой**

Тыква - особенно полезный зимний продукт. В ней есть все для иммунитета - витамин С, каротин, кальций, пектины. Врачи утверждают, что тыквенная каша позволяет защитить и укрепить сердечную мышцу. В ней содержатся полезные вещества, которые препятствуют преждевременному старению.

### **Авокадо**

Бьюти-индустрия называет авокадо самым ценным фруктом для молодости и красоты кожи. И это действительно так! Экзотический, вкусный авокадо содержит целый комплекс полезных для кожи жиров, он помогает в сезон мороза, ветра, отопления сохранить увлажненность и эластичность дермы. Этот фрукт полезен при сбоях в пищеварительной системе, он делает нас более активными и работоспособными.

### **Грейпфрут**

Грейпфрут - вкусная и, главное, эффективная профилактика простуды. Горьковатый цитрус по количеству витамина С не уступает апельсину, а это, на секундочку, половина суточной нормы. Ну и главное свойство этого цитруса - жиросжигающий эффект. Если хотите похудеть или поддерживаете форму, добавляйте во фруктовые салаты и фреши грейпфрут.

### **Красная свекла**

В свекле много клетчатки, которая отвечает за нормальную работу желудочно-кишечного тракта. Этот недорогой овощ почистит кишечник от «припасов» и освободит печень от жира. Но не забывайте, что красная свекла, как и остальные овощи и фрукты, частично теряет полезные свойства при термической обработке.

### **Орехи и сухофрукты**

Обязательные продукты для зимнего меню, насыщающие полезными веществами, укрепляющие иммунитет и дающие энергию. Из сухофруктов полезно варить витаминные компоты. Да и просто перекусывать ими не менее полезно. В процессе сушки витамины ягод и фруктов переходят в более концентрированную форму, наделяя сухофрукты особенной пользой. Содержащиеся в них минералы - калий, медь, железо, способствуют хорошей работе сердца. Фруктовые кислоты и пектины - нормализуют пищеварение. Прекрасный вкус, способность быстро утолять голод, и масса полезных свойств делают орехи одним из самых любимых и востребованных



продуктов! Для обеспечения организма необходимыми микроэлементами и витаминами достаточно ежедневно съедать всего-навсего по 100 граммов орехов, и стараться употреблять разные виды орехов.

### **Продукты, богатые витамином D**

Кроме перечисленных продуктов, не стоит забывать и о многих других, весьма полезных вашему организму в зимний период, не обходя вниманием и продукты, богатые витамином D. Это яйца, рыба, икра рыбы, печень, сливочное масло, молочные продукты. Эти продукты повышают иммунитет, улучшают состояние кожи, зрение и память.

Правильная компоновка вашего рациона позволит отлично чувствовать себя зимой и встретить весну здоровыми, красивыми и бодрыми!

Светлана Загорцева,  
заведующий отделением  
информационного обеспечения  
отдела общественного здоровья  
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ