

Dieta zimowa: jak jeść zimą, aby nie utyć i wzmocnić odporność.

Zdrowa dieta na zimę ma na celu nie tyle odchudzanie, ile utrzymanie wagi w ryzach i wzmocnienie odporności organizmu. Prawidłowa dieta zimowa powinna wpłynąć na naturalną florę bakteryjną jelit, poprawiając w ten sposób odporność. Niestety statystyczny Polak zimą przybiera na wadze ok. 3 kg. Ty wcale nie musisz! Podpowiadamy, co jeść, aby nie przytyć zimą.

Jak nie przytyć zimą? Pomoże ci rozsądna **dieta zimowa**. Usprawiedliwiamy się, że o tej porze roku potrzebujemy więcej kalorii, bo marzniemy. Organizm rzeczywiście potrzebuje trochę większej dawki energii, aby wyrównać bilans cieplny. Dlatego na „wszelki wypadek” sygnalizuje, że chce więcej jedzenia niż normalnie. I wszystko byłoby w porządku, gdybyśmy zimą wiedli równie aktywne życie jak latem. Niestety, zimą zajęcia na świeżym powietrzu zamieniane są na czytanie książki lub oglądanie telewizji. To sprawia, że spalasz mniej kalorii. Jeżeli dodasz do tego większy apetyt na słodkie i tłuste pokarmy, powstanie nadmiar energii, której organizm nie zużyje, tylko zmagazynuje ją w tkance tłuszczowej. Oto kilka prostych rad, jak mądrze odżywiać się zimą, by zachować zdrowie i nie przytyć ani grama.

Dieta zimowa - jedz często, ale mało

Zimą powinnaś szczególnie przestrzegać regularnego jedzenia posiłków. Najlepiej jedz 5 mniejszych, każdy po 250-350 kcal.

Dieta zimowa - sięgaj po kiszonki

Prawidłowa dieta powinna dobrze wpływać na naturalną florę bakteryjną jelit, która ma znaczący wpływ na odporność całego organizmu - stanowi swoistą barierę dla zarazków. Pamiętaj, że te pożyteczne bakterie występują nie tylko w fermentowanych napojach mlecznych, ale również w kiszonej kapuście czy ogórkach.

Dieta zimowa - jedz ciepłe posiłki

Zapomnij o suchych kanapkach i zimnych przekąskach. Zima to czas gęstych, „konkretnych” i pikantnych potraw. Najlepsze są zupy, które sycą, nie powodując przy tym przyrostu wagi. Są źródłem składników odżywczych oraz mają

właściwości rozgrzewające. Pij także jak najwięcej herbatek owocowych i ziołowych. Sięgnij też po soki owocowo-warzywne.

Dieta zimowa - jedz tłuste ryby

Masz ochotę na coś tłustego? Zamiast kotleta zjedz tłustą morską rybę (np. łososia, makrelę, śledzia). Zawiera ona bezcenne dla serca i mózgu kwasy tłuszczowe omega-3 oraz chroniące komórki przeciwutleniacze – witaminy A i E.

Dieta zimowa - korzystaj z mrożonych warzyw

Zimową porą nie masz do dyspozycji tylu świeżych, wartościowych warzyw co latem. Ale są mrożonki – niska temperatura sprawia, że produkty zachowują większość swoich właściwości odżywczych. Możesz z nich błyskawicznie przyrządzić sycące i nietuczające potrawy.

Emilia Symonowicz Zespół Promocji Zdrowia.

Poradnik Zdrowie – diety i żywienie