С приближением холодов необходимо с особым вниманием отнестись к своему здоровью и физической форме, чтобы встретить весну в отличной форме. Поможет в этом питание, богатое витаминами и минералами, а также правильная диета.

**Питание зимой важно**

Здоровый образ жизни подразумевает не только занятия спортом, но и правильное питание, которое поможет чувствовать себя хорошо, как внутренне, так и внешне. Очень важно следить за своим рационом в межсезонье. Особенно в период холодов, поэтому питание зимой должно быть сбалансированным и разнообразным.

Правильное питание зимой поможет организму быть стойким к различным простудным заболеваниям, способным выдержать физические и умственные нагрузки, а также сохранит прекрасный цвет лица, состояние кожи, убережет волосы и ногти от плохого воздействия холода, а также поможет всегда находиться в бодром настроении. Зимой нашему организму требуется немного больше внимания, поэтому питание должно быть не только вкусным, но и полезным.

Холодный ветер, мороз влияют на кожу, она сохнет, становится чувствительной. При неправильном питании слабеет иммунитет, и организм становится бессильным перед простудными заболеваниями, инфекциями и прочими недугами. Немаловажно и то, что организму необходимо активизировать теплообмен, а также не допускать обезвоживания клеток. Обычно в этот период в рационе преобладают калорийные продукты, дающие ощущение сытости, но, к сожалению, вместе с этим появляются проблемы с лишним весом. Для того, чтобы избежать этого необходимо правильно выстроить систему питания.

**Зимний рацион**

Во-первых, зимой рацион должен быть максимально разнообразным. Сначала нужно «перестроиться» на зимний режим питания, то есть обогатить ежедневный рацион белками – мясом, рыбой, птицей, которые помогут иммунитету справиться с нагрузкой. Не стоит забывать про молочные белки. Так, нужно выпивать один-два стакана кефира, ряженки или молока ежедневно. В меню в неограниченных количествах должны присутствовать капуста, свекла, морковь, картофель, репчатый лук, брокколи, репа, тыква. Особое внимание следует уделять употреблению натуральных фруктов, особенно цитрусовых, богатых витамином С. При аллергии на цитрусовые, витамин С можно почерпнуть в моченых яблоках и квашеной капусте. В меню также обязательно должны входить продукты, в которых содержится клетчатка, то есть рис, хлеб, крупы. Много пользы принесут блюда, приготовленные на пару, отваренные или приготовленные в микроволновке. В этот период желательно исключить из рациона сливочное масло, сахар, сладкие напитки, кондитерские изделия, а также снизить до 6 гр в день потребление соли. Следует также воздержаться и от алкоголя или хотя бы свести его употребление к минимуму.

**Правильное меню**

Специалисты рекомендуют соблюдать несколько правил при составлении зимнего меню. Во-первых, в «зимнем» меню должны обязательно присутствовать теплая жидкость и супы. Они отлично согревают, наполняют организм энергией, улучшают обмен веществ. К тому же существует множество рецептов полезных низкокалорийных блюд. Во-вторых, нужно пить чай с добавлением меда, гвоздики, имбиря, молока, которые помогут не только согреться, но и защититься от нежелательной простуды. В-третьих, как бы дико не звучало, но в ежедневный рацион можно включить несколько кусочков сала, которое является отличным согревающим средством, которое также содержит полинасыщенную арахидоновую кислоту, необходимую сердечной мышце. В-четвертых, очень приятно и полезно будет побаловать себя глинтвейном после трудового дня. После нагревания количество алкоголя в вине уменьшается, а добавленные в напиток специи отлично согреют и успокоят.

**Диета зимой**

Если здоровый образ жизни является привычным состоянием, то даже с наступлением холодов можно питаться вкусно без ущерба для организма. Не стоит отказываться зимой и от диеты, если в ней есть необходимость. В период холодов организм испытывает нехватку питательных веществ и витаминов, поэтому важно обогатить свой осенне-зимний рацион необходимыми элементами.

При такой важной составляющей как питание зимой диета должна быть правильной и сбалансированной. Поэтому чтобы зимняя диета принесла пользу телу и духу, нужно следовать нескольким правилам. Во-первых, специалисты крайне не рекомендуют голодание, вместо этого лучше принимать пищу несколько раз в день, дополнив рацион полдником и вторым завтраком. Увеличение количества потребляемой пищи также допустимо, но не стоит переедать. Важно помнить, что из-за стола необходимо вставать с легким чувством голода. Кроме этого, в рационе должно быть больше свежих продуктов, не стоит злоупотреблять консервами, которые содержат много солей, которые «держат» влагу в организме, поддерживая тем самым полноту, и препятствуют выведению шлаков.

**Варианты диет**

Диетологами разработано несколько видов диет, подходящих для зимы. Практически все они состоят из продуктов, доступных даже зимой. К примеру, морковная диета «обещает» помочь избавиться от 2-4 килограммов за 4 дня. В течение этого времени на завтрак, обед и ужин нужно готовить себе салат, куда войдут морковь, и один фрукт, например, яблоко. Заправить салат можно медом и лимонным соком. Для того, чтобы сохранить все полезные свойства моркови, ее желательно не очищать от кожуры, достаточно будет тщательно вымыть ее щеткой. На четвертый день диеты в рацион можно добавить 100 гр вареного картофеля, 100 гр отварной говядины и курицы, 1 ломтик цельнозернового хлеба. В период диеты рекомендуют пить много жидкости – овощные или фруктовые соки, можно ассорти, зеленый чай, минеральную негазированную воду. Однако следует помнить, что морковь богата клетчаткой, которая груба для организма, поэтому людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, данная диета не подойдет.

Более доступной считается «Изящная» диета. Суть диеты в том, что питаться необходимо через каждые 1-2 часа. Кроме того, в день нужно будет выпить 1,5-2 литра питьевой воды. Из рациона должны быть исключены картофель, морковь, свекла, сахар, бобовые. В меню первого дня должны войти киви (2 шт), молочная геркулесовая каша, обезжиренный натуральный йогурт (100 гр), овощной капустный салат с лимонным соком и оливковым маслом, яблоко, вареное куриное мясо (80 гр), цветная капуста (100 гр), 2 ломтика сыра, омлет из 2 яиц, груша, нежирный кефир (1 стакан), чашка зеленого чая, капустный отвар (1 стакан). Все это нужно употребить за 9 приемов пищи, раздельно. Во второй день диеты кашу можно заменить гречкой, киви – апельсином, мясо – отварной нежирной рыбой. Третий и четвертый день – то же самое. Этот более щадящий вариант также позволит избавиться от лишних 2-5 кг.

Холода – это не повод впадать в «зимнюю спячку», это время уделить внимание себе, своему организму, а также находить повод для радости, несмотря на дождь и холод. В этом обязательно помогут здоровый образ жизни и правильное питание.