

Сбалансированный рацион в зимний сезон

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 16.12.2022

г. Москва

Дата мероприятия / события: 16.12.2022

Холодный период - критическое время для здоровья. Зимой из-за отсутствия солнца, свежих сезонных плодов и частых прогулок снижается иммунитет. К.м.н., врач-токсиколог Михаил Кутушов перечислил продукты, богатые полезными веществами и микроэлементами. “Лучшее, что вы можете сделать для своего организма – соблюдать сезонность и выбирать продукты, наиболее богатые витаминами и микроэлементами. Именно они станут залогом ваших редких простуд, хорошего самочувствия и энергии”, – советует Михаил Кутушов. Продукты, на которые стоит сделать упор, формируя свой зимний рацион: Богаты витаминами, так как потребность в витаминах в зимнее время года увеличивается. Здесь на первом месте: чеснок, лук, морковь, брокколи, цветная капуста, квашенная капуста (обязательно!); Содержат витамин Д и способствуют его выработке. Красная рыба, печень трески, яйца, сливочное масло, твёрдый сыр; Содержат витамин С: сливы, болгарский перец, шиповник, чёрная смородина, облепиха, клубника; Продукты, богатые пробиотиками для укрепления иммунитета: творог, йогурт, кефир, сыр; Из сезонных фруктов выбирайте: хурму, она содержит витамины В4, В3 и В6, С и Е, а также фосфор, калий, магний, яблоки осенних и зимних сортов, т.к. именно они долго хранятся и сохраняют полезные микроэлементы. “Чтобы защитить кожу в зимнее время, можно добавить в рацион продукты с большим количеством витамина А. Здесь самое главное - это субпродукты: печень куриная/индейки, масло ГХИ”, - рекомендует доктор Кутушов.

Холодный период - критическое время для здоровья. Зимой из-за отсутствия солнца, свежих сезонных плодов и частых прогулок снижается иммунитет. К.м.н., врач-токсиколог Михаил Кутушов перечислил продукты, богатые полезными веществами и микроэлементами.

“Лучшее, что вы можете сделать для своего организма – соблюдать сезонность и выбирать продукты, наиболее богатые витаминами и микроэлементами. Именно они станут залогом ваших редких простуд, хорошего самочувствия и энергии”, – советует Михаил Кутушов.

Продукты, на которые стоит сделать упор, формируя свой зимний рацион:

Богаты витаминами, так как потребность в витаминах в зимнее время года увеличивается. Здесь на первом месте: чеснок, лук, морковь, брокколи, цветная капуста, квашенная капуста (обязательно!);

Содержат витамин Д и способствуют его выработке. Красная рыба, печень трески, яйца, сливочное масло, твёрдый сыр;

Содержат витамин С: сливы, болгарский перец, шиповник, чёрная смородина, облепиха, клубника;

Продукты, богатые пробиотиками для укрепления иммунитета: творог, йогурт, кефир, сыр;

Из сезонных фруктов выбирайте: хурму, она содержит витамины В4, В3 и В6, С и Е, а также фосфор, калий, магний, яблоки осенних и зимних сортов, т.к. именно они долго хранятся и сохраняют полезные микроэлементы.

“Чтобы защитить кожу в зимнее время, можно добавить в рацион продукты с большим количеством витамина А. Здесь самое главное - это субпродукты: печень куриная/индейки, масло ГХИ”, - рекомендует доктор Кутушов.