

Здоровый образ жизни и рациональное питание в зимнее время

С наступлением холодов все живое засыпает, замирает, с организмом человека также происходят изменения: замедляется метаболизм, холода способствуют потреблению более калорийной пищи и малоподвижному образу жизни. Но не стоит забывать, что здоровый образ жизни - это понятие внесезонное: независимо от погодных условий нужно правильно питаться и заниматься спортом. Как пережить зиму без стресса для организма - расскажем в настоящей публикации.

Нормализуем сон. Осенью и зимой темнеет рано, световой день сокращается до минимума, поэтому необходимо постараться захватить максимальное количество света за время рабочего дня. Просыпайтесь пораньше, если сразу не получается встать в 6 утра, постепенно переводите стрелку будильника на 5 мин назад ежедневно, и уже через пару недель вы вольетесь в новый ритм пробуждения. И отходить ко сну тоже стоит не позже 23.00, несмотря на то, что с укорочением светового дня мы практически остаемся без вечера. Позднее возвращение с работы, часовые простаивания в пробках, уроки с ребенком и работа по дому, а еще хочется посмотреть интересный фильм или прочесть несколько страниц книги: все можно успеть, но не стоит этого делать в ущерб здоровому сну. Перераспределите дела по дням недели, попросите помочь членов семьи, откажитесь от просиживания в интернете, главное - высыпайтесь. Сбить режим сна и бодрствования очень легко, а вот на восстановление потребуется больше времени.

Движение, и еще раз движение. Когда за окном холодно, совсем не хочется выходить на пробежку. Но для поддержания нормального самочувствия не обязательно совершать спортивные подвиги: достаточно 40- минутной или часовой прогулки по набережной или лесу. Свежий воздух и небольшая физическая нагрузка помогут вам оставаться в тонусе и пребывать в хорошем настроении. Увеличивайте время спортивных прогулок постепенно, добавляя бег или дыхательную гимнастику: так организм привыкнет к занятиям. Достаточно 3-4 мини-тренировок в неделю, чтобы не впасть в осеннюю хандру и оставаться работоспособным. Если на улице которую неделю идет проливной дождь - смените место для занятий. Отправляйтесь в спортивный зал, фитнес-клуб, где любой сможет найти занятие по душе: аэробика для тех, в ком кипит энергия, пилатес или йога- для любителей статической нагрузки и многое другое. Важно выбрать именно свой вид спорта, чтобы походы в зал были радостью, а не необходимым бременем.

Хобби. День современного жителя мегаполиса загружен до последней минуты: работа, дети, спорт, домашние дела. Но, не смотря на все это, необходимо останавливаться и выделять время для занятий, которые Вам приятны. Успокаивает вязание- вяжите во время просмотра телепередач, любите живопись- выделяйте хотя бы час, чтобы порисовать.

Делайте поделки вместе с детьми: лепите из полимерной глины или пластилина, вырезайте по дереву, склеивайте домики и скворечники. Любое творчество благотворно влияет на состояние нервной системы настроение.

Полностью отказываемся от вредных привычек. Если Вы собирались бросить курить- сейчас самое подходящее для этого время. Осень - время острых респираторных заболеваний и обострения хронических. Устойчивость организма к возбудителям различных заболеваний во многом определяется надежностью мерцательного эпителия (им выстланы дыхательные пути человека), а никотин и другие содержащиеся в табачном дыме вещества, губительным образом действуют на этот эпителий. Лица, страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и легочной систем особенно беззащитны, если употребляют никотин: усиливается нагрузка на сердце, сосуды находятся в спазмированном состоянии, повышается артериальное давление. Подробно о вреде табакокурения и о том, как побороть эту пагубную привычку- в рубрике «День без табака».

Не менее актуален вопрос об употреблении алкоголя и спиртосодержащих жидкостей: не увлекайтесь глинтвейном, особенно популярным в ненастную погоду. Спиртосодержащие жидкости пагубно влияют на работу всех органов и систем организма.

Переходим на сбалансированное питание. Если до сих пор Ваше питание было похоже на студенческие перекусы во время сессии, то Вам срочно необходимо нормализовать его. Составляем рацион, используя пирамиду питания, добавляем витамины, устанавливаем режим.

Существует принципы правильного питания:

- Питайтесь дробно

Старайтесь есть 5-6 раз в день с интервалом 2-3 часа между приемами пищи. Таким образом вы не сможете успеть проголодаться. Ваш организм всегда будет иметь «топливо». И применяя такой принцип питания, вы сумеете улучшить обмен веществ, что хорошо и для отладки работы пищеварительной системы, и для похудения.

- Уменьшите порции

Дробное питание подразумевает уменьшение порций. Сначала попробуйте уменьшить порцию на 1/3. Затем прислушайтесь к ощущениям, поэкспериментируйте, возможно, половина от исходных размеров порций для вас окажется наиболее оптимальной.

Некоторые приверженцы правильного питания принимают за оптимальную единицу порции - 200 г пищи. Но всё-таки это не идеальное решение: 200 г орехов - это чересчур много и сытно, а вот 200 г

помидоров - это мало и низкокалорийно. Качество пищи (по калориям, питательным свойствам и усвояемости) важнее, чем просто её вес. Определить для себя лучший размер порций можно лишь опытным путем, но старый добрый совет о том, что из-за стола нужно выходить слегка голодным, имеет смысл. Лучше, если последний приём пищи будет самым лёгким по всем параметрам (калорийность, усвояемость, порция). Иногда лучше просто попить кефир за 1-1,5 часа до сна.

- Завтрак обязателен

Утром обмен веществ быстрее, чем днём и, тем более, вечером, поэтому в это время суток вы можете себе позволить поесть поплотнее. Сварите кашу, например, овсянку, сделайте омлет или просто сварите яйца, съешьте лёгкий салат из помидоров, огурцов и свежей зелени. Разнообразить утренний рацион можно пастой из твёрдых сортов пшеницы, диким рисом или рисовой лапшой. Кстати, если вы любите есть сладкое, то лучше сделать это утром, пока обмен веществ быстрый («вечерние» сладости откладываются в виде лишних килограммов).

- Ешьте больше фруктов и овощей

Овощи и фрукты богаты витаминами, минеральными веществами и углеводами, они защищают от заболеваний сердца и сосудов, являются незаменимыми составляющими антираковой диеты, к тому же обладают антиоксидантными свойствами, участвуют в детоксикации организма.

Овощи еще хороши тем, что значительная часть энергии, полученной из них, уходит на их же переваривание, то есть вероятность поправиться при их употреблении минимальна. Овощи лучше есть сырыми или приготовленными на пару. Употреблять их стоит в обед или полдник.

На ужин также можно приготовить лёгкий салат из овощей, а вот фрукты на ночь лучше не есть. Во многих из них содержится большое количество кислот, раздражающих желудок, к тому же кислые и кисло-сладкие фрукты разжигают аппетит, а крахмалистые, например, банан - очень калорийны. В идеале, фрукты употреблять нужно в 11-12 часов дня, рекомендуемое вечернее допустимое время для фруктов - 17.00.

- Выбирайте правильное мясо

Если вы не вегетарианец, то «мясной» вопрос для вас, несомненно, важен. При правильном питании мясо есть можно и нужно, но старайтесь заменить жирное мясо на постную телятину или филе птицы. Ограничьте себя в употреблении копченостей, колбас, жареного мяса. Старайтесь готовить на пару, запекать или варить мясо. Запеченное в духовом шкафу, аэрогриле или мультиварке мясо ничуть не хуже по вкусу жареного, а может быть, и лучше. И снова помните о порциях. Мясо лучше есть в обеденное время, в идеале с мясным или овощным бульоном. Для гарнира выбирайте овощи!

- Увеличьте потребление кисломолочных продуктов

В молочных продуктах содержатся жиры, белки, углеводы, минеральные вещества и витамины, необходимые нашему организму. Пейте молоко, кефир и ряженку, ешьте натуральный творог.

Выбирайте продукты средней и низкой калорийности. Обязательно обогатите свой рацион сыром твердых сортов с невысоким процентом жирности. А вот употребление сметаны и сливок лучше держать под строгим контролем, особенно если хотите следить за фигурой.

Молочную продукцию лучше есть во время второго завтрака и перед сном (последним приемом пищи пусть у вас всегда будет стакан кефира).

- Пейте больше воды

Поддержание нормального водного баланса в организме - это важная задача, требующая самоконтроля. Ежедневно выпивайте 1,5 - 2 литра воды.

Разбейте объём на количество стаканов воды, которые вам нужно пить в день. Большую часть воды старайтесь пить в первой половине дня. Обратите внимание: пить нужно медленно, небольшими глотками, вода должна быть комнатной температуры. Первый стакан воды должен быть за 15 минут до завтрака. Так вы пробуждаете организм и готовите его к предстоящей работе - перевариванию первого приёма пищи.

Кстати, в воду можно добавлять немного лимонного сока: в нем содержатся вещества, расщепляющие жир, он способствует ускорению обмена веществ и обладает мощными антиоксидантными свойствами.

Некоторые с утра добавляют ещё и ложку мёда, утверждая, что это лучший напиток для начала дня.

Надеемся, что соблюдая наши рекомендации, Вы легко перенесете зимние холода и сохраните свое здоровье зимой!

Исп. Башкирцева О. В.