



«Зимняя» еда

Студень и холодец – блюда холодного времени года

В былые времена в северных и северо-западных районах России студнем называли блюдо, приготовленное из говядины, тогда как на юге и юго-востоке то же самое, но из свинины считалось холодцом.

Так или иначе, холодец – блюдо в первую очередь мясное. Он готовится на основе концентрированного бульона. В нем очень много витамина А, который необходим для здоровья глаз и крепкого иммунитета.

Еще в блюдах есть витамины группы В, которые нужны для крепкой нервной системы. Кроме того, это блюдо богато кобальтом, калием, магнием, натрием, фосфором и железом.

Холодец полезен при суставных болезнях, проблемах с

опорно-двигательным аппаратом.

Есть и те, кому студень противопоказан. Блюдо не стоит есть тем, кто страдает заболеваниями ЖКТ, печени и подагрой. Также важно помнить: холодец очень калорийный, с ним легко можно набрать лишний вес и заработать дополнительные проблемы со здоровьем. Для понимания: калорийность свиного холодца – примерно 350 ккал на 100 граммов продукта.

Если вы хотите получить более диетический продукт, можно заменить свинину или говядину на куриное мясо или индейку. Тогда блюдо станет менее калорийным.

Роспотребнадзор России

Сезонные фрукты и чай с лимоном

В зимнее время особенно важно соблюдать сбалансированный рацион питания для нормальной работы всего организма

Низкая температура, ее перепады между улицей и помещением, дефицит солнечного света, нехватка в питании полноценных по составу свежих фруктов и овощей – все это ослабляет иммунитет.

Понижение температуры воздуха зимой ведет к увеличению энерготрат организма. Таким образом, организм дает нам знать об этом, «заставляя» выбирать и активнее потреблять более калорийную пищу, из которой можно максимально быстро получить энергию.

Продукты-источники «полезных» жиров и углеводов: жирная рыба, содержащая ненасыщенные жирные кислоты семейства Омега-3; растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное); зерновые продукты (предпочтительно, цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков); сезонные овощи (капуста, морковь, лук, чеснок и другие); свежая зелень, фрукты (гранаты, цитрусовые, яблоки и др.); орехи.

Необходимо также помнить о согревающих свойствах пряностей – имбиря, корицы, гвоздики. И, если возникает желание

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ЗИМОЙ



СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ
Источник энергии и длительного чувства сытости: крупы, паста.



ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК
Источник аминокислот для мышц и иммунитета: птица, говядина, рыба.



ВИТАМИН С
Стимулирует иммунную систему: шиповник, лимон, апельсин, брокколи.



ВОДА
Ежедневное достаточное потребление воды способствует поддержанию необходимых физиологических и умственных функций организма.



ОСТРЫЕ СПЕЦИИ
Увеличивают сопротивляемость вирусам: чеснок, имбирь, черный перец.

согреться с помощью пищи или напитка, отдайте предпочтение имбирному чаю с корицей, мятой и лимоном.

Не нужно забывать и об иммунной защите в морозный период. Для ее поддержания включайте в рацион нежирное мясо, курицу, индейку, молочные продукты, бобовые.

Помните и про физические нагрузки (катание вместе с детьми на лыжах, санках, коньках), которые позволят потратить ненужные калории на свежем воздухе и поднимут настроение.

Роспотребнадзор России



Для памяти, давления и пищеварения

Чем полезна хурма, а кому она противопоказана

Родиной хурмы считается Китай. Лучше всего она растет в тропиках и субтропиках – Израиле, Италии, Турции, а в нашей стране – в Дагестане и на черноморском побережье Краснодарского края. Существует около 300 сортов хурмы, но большинству россиян знакомы лишь несколько из них.

Королек: круглая оранжевая ягода с сочной мякотью шоколадного цвета внутри – один из самых популярных сортов хурмы в нашей стране. Мандаринная хурма по форме похожа на мандарин, только крупнее. Сорт без косточек, мякоть – очень нежная и сладкая. Бычье сердце: плоды большого размера – гораздо больше королька и мандаринной хурмы, а также чуть тверже предыдущих сортов даже в зрелом состоянии. Шарон – один из самых дорогих сортов: он выведен израильскими селекционерами, которые скрестили хурму с яблоком. Мякоть твердая, вкус и аромат – потрясающей сладости.

Хурма богата бета-каро-

тином, который сохраняет красоту кожи и способствует здоровому зрению, а также йодом, нормализующим работу щитовидной железы. Помимо этого, в состав плодов входят железо, калий, марганец, витамины группы В, фосфор, магний и пектин. Столь богатый состав способствует повышению уровня гемоглобина, поддерживает водно-солевой баланс, улучшая работу печени и почек, развивает память, укрепляет нервную систему, нормализует показатели кровяного давления и пищеварение.

Хурма содержит довольно много природных сахаров, поэтому ее употребление не рекомендуется при сахарном диабете. Ограничьте употребление хурмы, если имеются проблемы с поджелудочной железой. При обострении панкреатита от нее лучше отказаться совсем. Не рекомендуется есть хурму в первые месяцы при грудном вскармливании – это может спровоцировать у ребенка запоры и колики.

Кожура хурмы содержит

много танинов – веществ, придающих ей вязкий вкус. Танины образуют липкую массу, склеивая между собой кусочки пищи, вследствие чего они могут вызывать сильные запоры. Людям, имеющим склонность к их возникновению, стоит проявить осторожность при поедании хурмы. По той же причине не стоит давать эту ягоду маленьким детям.

При выборе обратите внимание на чашелистик хурмы. У вкусного плода листочки должны быть подсохшими, цвет – ярким и насыщенным. Сам цвет плода должен быть ярким. Бледная хурма, как правило, недоспелая.

Хранить хурму лучше при температуре около 0° и при высокой влажности воздуха – так она сохранит свои свойства до 2-3 месяцев. Очень важно бережное обращение – спелые плоды очень мягкие и их легко повредить. Экземпляр с трещинами или пятнами лучше не хранить, а съесть сразу.

Роспотребнадзор России

ХУРМА

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- С персидского название фрукта «хормалу» переводится как «финиковая слива»
- Хурма вяжет из-за танина. Когда плод полностью созревает это вещество исчезает
- Родина хурмы – Китай
- Дерево хурмы живет до 500 лет

В 100 г хурмы: **53-60** ккал; **16,9** г углеводов; **0,5** г белков; **0** г жиров

K

Ca

Mg

Fe

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ СВОЙСТВА

Улучшает работу сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы

Повышает работоспособность и успокаивает нервы

Противопоказана людям с сахарным диабетом и ожирением

Чрезмерное употребление может привести к непроходимости кишечника