

Odżywianie w sezonie zimowym



Zimą może zmniejszyć się nasza aktywność fizyczna, przez co zmniejsza się zapotrzebowanie energetyczne. Zmienia się też nasz sposób odżywiania – mamy dostęp do mniejszych ilości świeżych warzyw i owoców. W tym okresie dobrą alternatywą mogą być kiszone i mrożone warzywa i owoce.

Zapamiętaj

Zimą dla Twojego zdrowia ważne są:

- prawidłowa, zbilansowana dieta
- aktywność fizyczna
- relaks i odpowiednia ilość snu
- odpowiedni ubiór i dbałość o odporność organizmu.

Posiłki jedzone zimą powinny zapewniać energię adekwatną do naszej aktywności fizycznej. Pamiętaj również o ciepłych daniach, które pomogą ci się rozgrzać w zimne dni.

Potrzeby naszego organizmu zimą

Prawidłowo zbilansowana dieta i inne elementy zdrowego stylu życia mogą pomóc zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób. By im zapobiegać, kieruj się zaleceniami modelu **talerza zdrowego żywienia**. Zgodnie z nimi:

- połowę posiłków powinny stanowić warzywa i owoce z przewagą warzyw
- ¼ posiłków – produkty będące źródłem białka
- ¼ posiłków – produkty zbożowe, pełnoziarniste
- jako dodatek stosuj tłuszcze roślinne z wyjątkiem tropikalnych (palmowego i kokosowego).

Dodawaj do posiłków również przyprawy, zwłaszcza te, które dają przyjemne uczucie ciepła: goździki, kardamon, cynamon, gałka muskatołowa, chili, imbir, curry oraz pieprz.

Zimowe miesiące to dobry czas na wypróbowanie większej ilości dobroczynnych przypraw.

Jak jeść, aby wspierać organizm zimą

- Zaczynij dzień od ciepłego śniadania.
- Używaj rozgrzewających dodatków i przypraw: cynamonu, imbiru, kardamonu, goździków, kurkumy.
- Jedz ciepłe posiłki np. zupy.
- Nawadniaj organizm – poza wodą pij ciepłe napary z lipy, bzu czy innych ziół.
- Pamiętaj o dostarczaniu do organizmu wielonienasyconych kwasów tłuszczowych – dobrym źródłem są tłuste ryby morskie, np. łosoś, śledź.



Zimowe warzywa

Zimowe miesiące nie są pozbawione warzyw sezonowych. Wiele dań przygotujesz z warzyw korzeniowych takich jak:

- marchew
- buraki
- seler
- pietruszka.

Warto również jeść warzywa cebulowe wzmacniające odporność jak:

- czosnek
- cebula
- por.

Świetną propozycją jest wykorzystywanie mrozonek. Są przygotowywane w szczycie sezonu, gdy owoce i warzywa są dojrzałe, świeże i zawierają najwięcej wartości odżywczych.

Produkty zimowej kuchni są niedrogie i łatwo dostępne. Z warzyw dostępnych zimą można skomponować pyszny, zdrowy, a przede wszystkim pełnowartościowy posiłek bez wielkiego wysiłku.

Czy wiesz, że...

W okresie jesienno-zimowym z powodu niskiej intensywności promieniowania słonecznego istotna jest również dobrze dobrana suplementacja witaminy D. Ewentualną suplementację skonsultuj z lekarzem.

Nawet prawidłowo zbilansowana dieta może nie być w stanie zapewnić dziennego zapotrzebowania na witaminę D.



Zimowe inspiracje

Na portalu Diety NFZ dostępne są e-booki zawierające propozycje posiłków i przekąsek na zimę. Zachęcamy do wypróbowania naszego przykładowego przepisu.

Owsianka z jabłkiem i rodzynkami

Składniki:

- jabłko sztuka, 130 g
- jogurt naturalny
2% tłuszczu kubeczek, 150 ml
- płatki owsiane 4 łyżki, 40 g
- rodzynki sułtańskie łyżka, 15 g
- cynamon łyżeczka, 5 g



KALORIE	PROTEINY	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
351 kcal	12,4 g	6,6 g	70,05 g

Przepis

Płatki owsiane wymieszaj z jogurtem. Pokrój jabłko i wymieszaj razem z rodzynkami, dodaj do owsianki. Całość oprósz cynamonem.

Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl



diety.nfz.gov.pl



Telefoniczna
Informacja Pacjenta
800 190 590



nfz.gov.pl