

KAIP MAITINTIS ŠALTUOJU METŲ LAIKU?

Periodas nuo spalio iki balandžio mėnesio mūsų organizmui yra išties nelengvas: šaltukas ir vėjas sausina odą, ji šerpetoja, saulės beveik nematyti, jaučiamės vangūs, mieguisti. Tai, kad pasikeičia organizmo poreikiai, yra savaime suprantama. Bėda tik ta, kad valgant netinkamą maistą ne tik auga kilogramai, bet taip pat ir sukaupiama nemažai toksinų, kurie susilpnina apsaugines mūsų organizmo jėgas. Jeigu imunitetas nėra stiprus, lengva susirgti – ir ne tik infekcinėmis ligomis

Vis dėlto nusiminti nereikia. Net ir šaltuoju metų laiku galima maitintis subalansuotai, jaustis sveikiems ir žvaliems. Tinkamai parinktas maistas pagerins jūsų imuniteto būklę, pakels nuotaiką netgi šaltomis ir tamsiomis dienomis.

- Stenkitės valgyti mažiau bulvių – jose esančios medžiagos rūgština kraują.
- Traukite iš šaldiklio uogų atsargas, valgykite raugintus kopūstus.
- Nepamirškite konservuotų vasaros gėrybių.
- Įpraskite kas rytą išgerti po stiklinę natūralių vaisių arba daržovių sulčių.
- Aprūpinkite organizmą vitaminu E – kas dieną suvartokite ne mažiau kaip po pusę valgomojo šaukšto saulėgrąžų aliejaus. Atminkite, kad nerafinuotame naudingųjų medžiagų daugiau, organizmas jas lengviau įsisavina. Kepimui geriau naudoti rafinuotą, o nerafinuotą palikite salotoms.
- Žiemą ima trūkti vitamino D. Daug jo yra menkių kepenėlėse ir vištų kiaušiniuose.
- Atminkite, kad cukrus iš organizmo lengvai „išplauna“ vitaminus, todėl šaltuoju metų laiku patartina dirbtinius saldiklius pakeisti natūraliais (vartokite medų, ryžių sirupą ir pan.)