

Žiemą, kai gyvenimo ritmas sulėtėja ir daugiau laiko praleidžiama namuose, prie televizoriaus ekrano, dažnai labai greitai priauga papildomų kilogramų, kurie vasarą vėl nutirpsta. Tai normalus procesas. Tačiau, vadovaudamiesi keletu paprastų patarimų, galime to išvengti:

- Žiemą, kai saulės ir šviesos mažiau, organizme pasigamina mažiau „laimės hormono“ serotonino. Kai tik serotonino lygis mažėja, organizmas bando šį trūkumą kompensuoti, reikalaudamas ko nors saldaus, ypač dienos pabaigoje, apie 16–17 val. Šiuo metu kaip tik ir reikėtų suvalgyti naudingų angliavandenių – nesmulkintų grūdų duonos, saldžių vaisių, dribsnių, košės, bananų, moliūgų, pasimėgauti juodojo šokolado plytele.
- Šaltuoju metų laiku reikia dažniau vartoti šilto arba karšto maisto, troškinių

su neriebia mėsa, ankštiniais augalais bei tirštų ir pertrintų daržovių sriubų. Valgyti produktų, kuriuose gausu angliavandenių, riebių žuvų, turtingų nesočiųjų omega-3 riebiųjų rūgščių.

- Neužmirškite daržovių ir vaisių. Tai puikus energijos ir vitaminų šaltinis, žiemą stiprinantis imuninę sistemą. Patariame valgyti kuo daugiau tamsiai žalios spalvos daržovių ir oranžinės spalvos vaisių, kurie turi antioksidacinių savybių ir, pasak brazilų mokslininkų, padeda mažinti svorį rudens–žiemos laikotarpiu. Įtraukite į savo maisto racioną raugintų kopūstų, špinatų, morkų, brokolių, ropių, juodųjų ridikų, svogūnų, krienu, moliūgų, bulvių, raudonųjų burokėlių, porų. Nepamirškite kasdien suvalgyti bent po obuolį, kriaušę ar kitą vaisių. Valgiaraštį pajvairinkite spanguolėmis, granatais, citrusiniais vaisiais, persimonais, saliero šaknimis, petražolėmis, krapais,

česnakais, turinčiais antibakterinių savybių. Šiose daržovėse ir vaisiuose esantys vitaminai sustiprina imuninę sistemą ir padeda išvengti peršalimo ligų.

- Šaltuoju metų laiku vertėtų gerti mažiau kavos. Mokslininkų teigimu, kofeinas skatina organizmą kaupti riebalus. Be to, žiemą rekomenduojama vartoti mažiau pieno produktų, skatinančių gleivių susidarymą, kurios trukdo organizmui kovoti su virusais.
- Žiemą vertėtų gerti įvairios medumi, svarainių, erškėtuogių sirupais pagardintos arbatos, šviežiai spaustų vaisių ir daržovių sulčių ir vengti alkoholio, nes jis plečia kraujagysles, mažina kūno temperatūrą, todėl organizmas greičiau sušąla.



[www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)

[www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)

# KAIP MAITINTIS ŽIEMOS METU?

