

Сезонное питание: чем питаться в разное время года?

Сезонное питание – это употребление соответствующих различным временам года продуктов. Изменение погодных условий неизбежно влечет за собой и изменение потребности человеческого организма в различных питательных веществах и продуктах. Это значит, что летние диеты не смогут похвастаться эффективностью в зимний сезон, а зимние диеты будут совершенно неуместны летом.

В зависимости от сезона каждый продукт либо стимулирует работу определенных органов, либо притормаживает ее, именно поэтому питание ни в коем случае не должно быть одинаковым на протяжении всего года.

Зимнее питание

Самым оптимальным вариантом для зимы станет горячая либо теплая, а также жирная пища. Если организм не будет получать согревающей пищи, он непременно начнет создавать жировые запасы самостоятельно. Не помешает включить в свой зимний рацион почки (их можно готовить любым способом), грудинку, сало, свинину, лук, чеснок, хрен, бобовые, злаки, картофель, молочные продукты (за исключением молока), рыбу, а также соки и многочисленные фрукты с овощами.

Весеннее питание

Лучшей весенней пищей станут мясо, солянки, щи, индейка, макароны, различные овощи и ягоды, орешки и семечки, а также кисломолочные продукты и печень. Особенно полезными для организма будут кислые продукты.

Летнее питание

Помимо фруктов и овощей (редиса, огурцов, свеклы, помидоров, капусты и патиссонов, а также молодого картофеля, тыквы, кабачков и т. д.), не помешает включить в свой летний рацион и всевозможные холодные блюда наподобие овощных супчиков, окрошки или легких салатов, а также баранину, квашеную капусту, сухофрукты и курятину. А пить лучше всего домашние компоты и натуральные соки.

Осеннее питание

Лучше всего отдать предпочтение молоку, гречке, рису, говядине, мясу дичи, а также дыням с арбузами. Что касается семечек, выпечки, орешков и баранины, то их желательно полностью исключить из рациона. А еще важно стараться не пересаливать кушанья – задерживающаяся в организме вода всячески способствует увеличению массы тела.

Весенний авитаминоз.

Весной детский организм испытывает резкую нехватку витаминов.

Как же помочь нашим детям?

- Необходим витамин С. Лучше всего включить в рацион ребенка «живые» витамины. Особенно много аскорбиновой кислоты в апельсинах и грейпфрутах. Поэтому можно начинать утро с приготовления свежевыжатого сока. Отожмите сок из половинки или целого грейпфрута, разведите немного водой, чтобы не раздражать слизистую, и дайте ребенку выпить натощак. Кроме того, почаще давайте лимоны: с чаем, разбавленный лимонный сок, можно даже приготовить протертый лимон с сахаром. Очистите плод от цедры, мелко порежьте, посыпьте сахаром и давайте малышу после каждой еды. Лимон натощак есть не стоит.

Если у ребенка аллергия на цитрусовые, сделайте настой шиповника или купите готовый сироп. Давайте каждый день квашеную капусту или сок из нее - в ней витамина С больше, чем в апельсинах.

Детское здоровье

- Для того чтобы обеспечить организм ребенка железом, добавьте к его обычному рациону сок из половинки граната по утрам, лучше натощак. А на ночь можно дать пару грецких орехов с медом. Много железа содержат икра, морепродукты, есть оно и в баклажанах. Время от времени побалуйте малыша этими деликатесами. Включение в меню морепродуктов важно еще и потому, что в них содержится йод, необходимый для нормального обмена веществ.
- Организм в начале весны страдает еще и от нехватки солнечного света. Именно это вызывает подавленное настроение, капризность, утомляемость ребенка. Постарайтесь побольше бывать с ним на открытом воздухе в светлое время суток. Можно провести курс кварцевания — дома, в солярии или детской поликлинике. И еще одно правило: отправляйте малыша спать на час раньше, чем обычно. Его организм в это время нуждается в дополнительном количестве сна.