

ALIMENTAȚIA PE TIMPUL IERNII

Alimentația pe timpul iernii este importantă, nu numai pentru a rezista temperaturilor mai scăzute din această perioadă, dar și pentru a face față intercurențelor respiratorii ce apar frecvent în sezonul rece.



O alimentație sănătoasă este o alimentație echilibrată în conținutul de glucide, proteine, lipide, vitamine și minerale. În timpul iernii avem nevoie de mai multă energie pentru a menține temperatura corpului și pentru a proteja sistemul imunitar. În majoritatea cazurilor, în această perioadă avem tendința să consumăm alimente mai bogate în carbohidrați și lipide, dar asta nu înseamnă și un aport mai bun de vitamine și minerale, presupune doar un număr mai mare de calorii ingerate, ce poate duce la un exces ponderal nedorit. De aceea, este indicat ca pe timpul sezonului rece să consumăm alimente cât mai sănătoase, preparate prin fierbere sau coacere un timp mai redus,

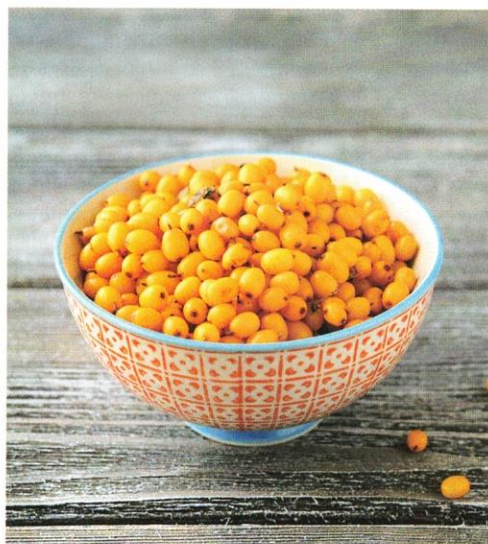
pentru a nu se pierde substanțele nutritive. De asemenea, se recomandă ca rețetele să fie pregătite cu cât mai multe condimente și mirodenii, datorită proprietăților curative ale acestora.

În afara sezonului rece principalele alimente consumate sunt legumele, fructele și salatele, de aceea iarna tot aceste alimente ar trebui să aibă prioritate, însă adaptate la produsele de sezon disponibile. Importanța unei alimentații sănătoase în timpul iernii este subliniată și de faptul că în această perioadă gradul de activitate fizică este mult mai scăzut, iar organismul este supus unei alternanțe de temperaturi extreme. Astfel, sistemul nostru imunitar este pus la încercare prin frecvența crescută a intercurențelor respiratorii, prin temperaturile scăzute din timpul iernii, dar și prin deficitul de fructe și legume proaspete din această perioadă.

ALIMENTE CE CRESCE IMUNITATEA ÎN SEZONUL RECE

- **Fructele de sezon** (portocale, mandarine, kiwi, mere), prin conținutul crescut de vitamina C. Aceasta este un antioxidant puternic ce ajută la eradicarea infecțiilor.
- **Legumele** (mazăre, fasole, conopidă, ridiche albă sau neagră, roșii, ardei, broccoli, varză, morcovi). Desigur, legumele proaspete sunt cele mai indicate, dar pe timpul iernii puteți folosi legume congelate și conservate corect. Ceapa și usturoiul nu ar trebui să lipsească iarna din meniul zilnic. În afară de faptul că vă vor încălzi, vă vor ajuta să vă feriți de răceli sau să respirați mai bine în cazul în care deja v-ați îmbolnăvit.

- **Peștele** — în special peștele de apă sărată (macrou, ton, somon, crap) are surse valoroase de aminoacizi esențiali omega-3. Aceștia ajută corpul să se protejeze împotriva bacteriilor.
- **Grăsimile** au un rol deosebit pentru că stochează energia și reprezintă un factor imunostimulator împotriva frigului prin eliberarea de căldură, ajutând corpul să se adapteze la temperaturile scăzute. Este bine să optăm pentru grăsimi vegetale și animale de calitate.
- **Cerealele integrale** (pâine integrală, fulgi de ovăz, fulgi de secară, orez brun, varză, etc.) sunt o sursă importantă de carbohidrați complecși necesari pentru funcționarea optimă a organismului. În plus, ele ajută la o mai bună digestie, combat constipația și ajută la eliminarea rapidă a toxinelor de la nivelul tubului digestiv.
- **laururile probiotice** nu ar trebui să lipsească din alimentație, deoarece acestea contribuie la o sănătate de fier. Alte surse de probiotice sunt: usturoiul, bananele, anghinarea, ceapa, ovăzul, chefirul și murăturile. Totodată, produsele lactate sunt foarte importante în această perioadă, deoarece sunt o sursă bogată de proteine și calciu.
- **Mierea** este bogată în substanțe nutritive, are efecte antiseptice și poate fi de folos și în menținerea unui ten catifelat și strălucitor.
- **Cătina** este un alt element important pentru sănătatea noastră. Denumită și ginsengul ro-



CONGELAREA FAVORIZEAZĂ PĂSTRAREA NUTRIENȚILOR



Pentru a fi congelate, legumele sunt culese în plină maturitate, apoi sunt spălate printr-un proces industrial. Urmează faza de aducere a vegetalelor la o temperatură de fierbere, până când acestea sunt parțial fierte. Apoi, sunt aduse brusc la temperaturi foarte scăzute (-180°C), când se congelează propriu-zis. Astfel se previne alterarea lor și se păstrează conținutul în vitamine și minerale. Intervalul maxim de timp dintre procesul de culegere și procesare al acestor legume este de cinci ore. Prin comparație, legumele pe care consumatorii le consideră proaspete sunt transportate aproximativ cinci zile și mai pot trece încă cinci până sunt cumpărate.

mânesc, cătina este considerată un vaccin antigripal natural datorită conținutului ridicat de vitamina C, fiind mai mare decât cel al măceșului și de 10 ori mai mare decât al citricelor.

- **Fructele oleaginoase** (nuci, alune, semințe). Semințele îmbunătățesc funcționarea sistemului digestiv și vă ajută corpul să nu piardă căldură, ceea ce este extrem de important în timpul iernii.
- **Condimentele** (scorțișoară, cuișoare, ghimbir, piper). Scorțișoara este bogată în antioxidanți și este un antiseptic natural. În afară de faptul că vă încălzesc organismul, cuișoarele vă îmbrospătează respirația și au proprietăți antiseptice. Piperul vă va încălzi instantaneu organismul, așa că presărați-l peste mâncare, în loc să adăugați mai multă sare. ❏

Dr. Lidia Soldea

Medic rezident diabet, nutriție, boli metabolice