

Какой полезный «зимний» продукт

Какой полезный «зимний» продукт

Зимой нашему организму как никогда не хватает нужных витаминов, минералов и других микроэлементов. Из-за этого мы теряем продуктивность, часто боеем и переутомляемся. Чтобы этого избежать, помимо прочего, нужно обязательно включать в рацион продукты, богатые витамином С, а также сезонные овощи, фрукты и зелень. Рассказываем о пяти продуктах, в которых нуждается наш организм в зимний сезон.

Имбирь – кажется, о полезных свойствах корня имбиря известно каждому – и мы советуем употреблять его регулярно в сезон простуд и гриппа. Молотый имбирь наиболее популярен, потому что его легко хранить. Считается, что свежий полезнее, однако и сухой имеет множество достоинств – он используется как для придания специфического вкуса продуктам, так и в целях оздоровления организма. Продукт эффективен при простуде, поскольку разогревает организм и увеличивает потоотделение, что снижает температуру и улучшает общее самочувствие. При ОРВИ рекомендуется пить [имбирный чай](#). В корне имбиря содержится **гингерол** – растительный алкалоид, эфирное масло, известное своими антибактериальными и противогрибковыми свойствами.

Клюква – многие любят клюкву именно за ее кислый вкус, но не многие знают, что эта ягода может храниться свежей больше года. Из неё также можно делать морсы, варить соусы для первых блюд. Кроме того, клюква содержит огромное количество витамина С, который отлично повышает иммунитет.

Гранат – из импортных продуктов, пожалуй, самый полезный зимой – гранат. Он содержит в большом количестве витамин С, фолиевую кислоту и антиоксиданты, что особенно актуально

в холодный сезон. Из него можно выжимать витаминные соки, зернышки граната можно добавлять в салаты или есть просто так.

Цитрусовые – это апельсины, мандарины, лимоны, и, конечно, грейпфруты. Все они, как мы знаем, содержат в огромном количестве витамин С, который помогает нам не болеть в сезон простуд, поэтому без цитрусовых мы зимой своей жизни не представляем. Их можно есть как просто так, так и выжимать свежие соки и добавлять в салаты для необычного вкуса.

Зелень – спасение для ослабленного иммунитета. В ней содержатся важные антиоксиданты, которые повышают защитные свойства организма. Эксперты советуют сделать зелень заменой привычным снекам: это будет полезно как для вашей фигуры, так и для иммунитета.

Мед – это натуральный концентрированный эликсир для здоровья. Всего одна ложечка гречишного меда уменьшит кашель и даст возможность спокойно уснуть. Благодаря выраженным бактерицидными свойствам он будет смягчать воспаленные слизистые. Лучший дуэт – мед и лимон. Теплый напиток с двумя этими ингредиентами активизирует иммунитет и повышает защитные силы организма.

Сухофрукты – из таких сладостей полезно варить витаминные компоты. Да и просто перекусывать сухофруктами не менее полезно. В процессе сушки витамины ягод и фруктов переходят в более концентрированную форму, наделяя сухофрукты особенной пользой. Содержащиеся в них питательные элементы – калий, медь, железо, способствуют хорошей работе сердца. Фруктовые кислоты и пектины

Не забывайте пополнять рацион «правильными» продуктами, и тогда никакие заболевания вам будут не страшны!

*Государственное учреждение
«Гомельский районный центр гигиены и эпидемиологии»*