

## ۲۰ نکته مفید تغذیه‌ای در فصل زمستان

به خاطر داشته باشید که هیچ ماده غذایی خاصی وجود ندارد که همه موادمغذی را در خود داشته باشد، از این رو در رژیم غذایی‌تان از انواع و اقسام گروه‌های مختلف موادمغذایی استفاده کنید.



به خاطر داشته باشید که هیچ ماده غذایی خاصی وجود ندارد که همه موادمغذی را در خود داشته باشد، از این رو در رژیم غذایی‌تان از انواع و اقسام گروه‌های مختلف موادمغذایی استفاده کنید. زمستان زمانی از سال است که دوست دارید بیشتر داخل منزل بمانید چون در این ماه‌ها انواع و اقسام ویروس‌های شبه آنفولانزا و سرماخوردگی همه جا وجود دارد.

وقتی تصمیم می‌گیرید با میکروب‌های بیماری‌زا مقابله کنید، استفاده از موادمغذی خوب در رژیم غذایی‌تان فواید بسیار مثبتی بر سلامتتان خواهد داشت. زمستان نه تنها سرما را همراه خود می‌آورد و خانه‌نشینی‌تان می‌کند، بلکه این خانه‌نشینی‌ها پرخوری‌های بیشتر و احتمالاً اضافه‌وزن را هم به دنبال خواهد داشت. به همین دلیل، در زیر لیستی از ۲۰ نکته عالی برای تغذیه زمستانی برایتان گردآورده‌ایم که امیدواریم برایتان مفید باشد.

### ۱- غذا و فعالیت جسمی

اضافه کردن یکی دو کیلو وزن در طول زمستان چندان هم بد نیست. اما برای خیلی‌ها این اضافه کردن وزن سال به سال بیشتر می‌شود و کنار آمدن با آن معمولاً دشوار است. پس در کنار عادات غذایی سالم، فعالیت جسمی را فراموش نکنید.

### ۲- آب

در ماه‌های زمستان مغزتان کمتر پیام تشنگی صادر می‌کند اما حتماً از تامین آب مورد نیاز بدنتان مطمئن شوید چون زمستان هوا فقط سرد نیست، بلکه خشک هم هست.

### ۳- سایر مایعات

مراقب آنچه می‌نوشید باشید. به جز آب، مایعاتی مثل آبمیوه‌های طبیعی یا آب سبزیجات بسیار خوب هستند. اما سعی کنید از آبمیوه‌ها و کوکتل‌های مصنوعی و شکردار که گاهی مملو از خامه هم هستند و میزان بالایی کالری وارد بدنتان می‌کنند دوری کنید.

### ۴- تغذیه

غذاهای مهمانی‌ها و جشن‌ها معمولاً حاوی مقدار کمی موادمغذی است. اما با کمی تلاش و برنامه‌ریزی می‌توانید بسیاری از دستور غذاهای هوس‌انگیز را با موادمغذی بیشتری درست کنید. در صورت نیاز روش پخت‌وپزتان را تغییر دهید. مثلاً به جای سرخ کردن از روش‌هایی مثل کباب کردن و بخارپز کردن استفاده کنید تا موادمغذی آن حفظ شود.

### ۵- ماهی

ممکن است در طول ماه‌های زمستان که نور خورشید کمتر می‌شود با کمبود ویتامین D روبه‌رو شوید. ماهی منبع بسیار خوبی از این ویتامین و همچنین اسیدهای چرب امگا۳ می‌باشد که به شما کمک می‌کند هرگونه اختلالات روحیه را با بالا بردن سطح سروتونین در بدنتان از بین ببرید.

### ۶- شکلات

خیلی‌ها نمی‌توانند هوس شکلات خوردن خود را ترک کنند، مخصوصاً در جشن‌ها و مهمانی‌ها. اما بهتر است در این زمینه هم انتخاب عاقلانه داشته باشید. انواع تیره‌تر شکلات با محتوی کاکائو بالا آنتی‌اکسیدان بسیار بالایی داشته و انتخاب بسیار خوبی به‌شمار می‌رود.

### ۷- آجیل

وقتی گرسنه‌تان شد، به آجیل حمله نکنید، فقط یک مشت از آن کافی است. تقریباً همه آجیل‌ها منبع بسیار خوبی از سلنیوم هستند که برای سلامت ذهن و جلوگیری از افسردگی مفید است.

### ۸- دانه‌ها و غلات کامل

فیبر موجود در گندم، جو، نان‌های دانه کامل و برنج، تاثیری محافظتی برای سلامت قلب و سیستم گوارش بدن دارند. از خوردن غلات

و دانه‌های فرآوری‌شده خودداری کنید زیرا قسمت اعظم مواد مغذی موجود در آن‌ها در مراحل مختلف فرآوری از بین می‌روند.

#### ۹- ماست طبیعی

ماست حاوی کشت باکتری‌های فعال است که به شما برای تقویت سیستم ایمنی بدنتان در زمستان کمک می‌کند. به جای ماست‌های مصنوعی یا طعم‌دار، ماست ساده کم‌چرب را انتخاب کنید. برای خوشمزه‌تر شدن آن می‌توانید انواع میوه‌های تازه را هم خرد کرده و داخل آن بریزید.

#### ۱۰- مرکبات

نارنگی، پرتقال، کیوی، گریپ‌فروت، انگور قرمز و لیمو سالم‌ترین میوه‌هایی هستند که می‌توانند در تمام طول سال بدنتان را تقویت کنند. ویتامین C موجود در همه مرکبات برای تقویت سیستم ایمنی بدن در فصل زمستان اهمیت ویژه‌ای دارد.

#### ۱۱- سبزیجات

حتماً در طول روز یک وعده سبزیجات در رژیم غذایی‌تان استفاده کنید.

#### ۱۲- فیبر

برای از بین بردن یبوست در زمستان، رژیم غذایی‌تان را با انبوهی از فیبر پر کنید. کمی خلاقیت به خرج دهید و برای سالادتان از انواع مختلف میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید. اما دقت کنید که به عنوان چاشنی سالاد از سس‌های چاق‌کننده و پرکالری دوری کنید.

#### ۱۳- قند میوه

زایلیتول یا سایر قندهای طبیعی که در میوه‌ها و گیاهان یافت می‌شوند می‌توانند انتخاب بسیار خوبی برای جایگزین کردن قندهای مصنوعی باشند.

#### ۱۴- تنقلات

وقتی گرسنه می‌شوید، به جای اینکه به تنقلات پناه ببرید، یک بشقاب سالاد یا میوه یا یک مشت آجیل میل کنید.

#### ۱۵- تنوع

به خاطر داشته باشید که هیچ ماده غذایی خاصی وجود ندارد که همه مواد مغذی را در خود داشته باشد، از این رو در رژیم غذایی‌تان از انواع و اقسام گروه‌های مختلف مواد غذایی استفاده کنید.

#### ۱۶- تعادل

درموقع خوردن غذا، به سهم‌های غذایی خود دقت داشته باشید. اگر یک تکه کوچک از یک ماده غذایی خوشمزه بخورید، از طعم لذیذ آن لذت خواهید برد. سعی کنید تا می‌توانید کمتر از قند، نمک، چربی و تنقلات استفاده کنید.

#### ۱۷- جایگزین‌ها

دنبال جایگزین‌های سالم باشید، مثلاً یک ظرف میوه تازه در مقایسه با سالاد میوه با خامه و شکر بسیار سالم‌تر و مغذی‌تر است.

#### ۱۸- گرسنگی نکشید

از نخوردن برای ساعات طولانی خودداری کنید چون بدنتان را به حالت گرسنگی کشیدن می‌برد و باعث می‌شود وزنتان بالا رود.

#### ۱۹- ورزش

برای سوزاندن کالری‌های اضافی که از غذاهای پرکالری مصرف کرده‌اید، باید فعالیت فیزیکی خود را بالا ببرید.

#### ۲۰- حفظ وزن

اگر کم کردن وزن در طول زمستان برایتان سخت است، افسرده نشوید و نترسید. در عوض سعی کنید همین وزن را حفظ کنید و وزن بیشتری اضافه نکنید.