

تغذیه مناسب زمستانی



هرچند بسیاری از مردم هوای سرد زمستان را دوست دارند و آن را به گرمای تابستان ترجیح می‌دهند، اما سرمای این فصل همراه با وزش بادهای شدید و ناگهانی، احتمال ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

جام جم آنلاین: هرچند بسیاری از مردم هوای سرد زمستان را دوست دارند و آن را به گرمای تابستان ترجیح می‌دهند، اما سرمای این فصل همراه با وزش بادهای شدید و ناگهانی، احتمال ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. به گزارش ایسنا، مهم‌ترین نکته برای انتخاب تغذیه مناسب در این فصل، کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش مقاومت بدن در برابر ویروس‌ها و عفونت‌ها است.

نکته مهم بعدی حفظ سلامت پوست و موها در فصل سرما و در هوای سرد است.

متخصصان تغذیه و سلامت تأکید می‌کنند: در فصل زمستان به جز فست فودها و تنقلات ناسالم هیچ یک از مواد غذایی اصلی را نباید حذف کرد، چون بدن در طول این فصل برای سازگاری با کاهش دمای اتمسفر باید چربی بیشتری بسوزاند.

از سوی دیگر مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها در این فصل بسیار مفید بوده و بدن را در برابر عوامل بیماری‌زا مقاوم‌تر می‌سازد.