***KAIP MAITINTIS ŽIEMOS METU***

 Žiemą, kuomet gyvenimo ritmas sulėtėja ir daugiau laiko praleidžiama nejudriai labai greitai priaugama papildomų kilogramų. Tad šiuo laikotarpiu, jog būtumėme energingi ir žvalūs yra labai svarbi subalansuota mityba.

 Kad žiemą norisi valgyti riebesnio maisto, tai yra visiškai normalu, nes šaltuoju sezonu mes sunaudojame **daugiau energijos kūno šilumai gaminti**. Tad reikia ir **kaloringesnio maisto –** troškinių su neriebia mėsa, ankštiniais augalais taipogi tirštų ir trintų daržovių sriubų. Rekomenduojama valgyti ir produktų, kuriuose daug angliavandenių, riebių žuvų – turtingų nesočiųjų riebalų rūgščių. Pirmenybę reikia teikti šiltam ir karštam maistui. **Geriausi pusryčiai žiemą – košė, kuri turi daug energijos teikiančių maistingųjų medžiagų**. O jeigu iki pietų norite užkąsti, rinkitės riešutus.

 Vertėtų neužmiršti **daržovių ir vaisių** – puikus energijos ir vitaminų šaltinis, žiemą **stiprinantis imuninę sistemą**. Rekomenduojama valgyti kuo daugiau tamsiai žalios spalvos daržovių ir oranžinės spalvos vaisių, kurie turi antioksidacinių savybių, padeda sumažinti svorį rudens-žiemos laikotarpiu. Patartina įtraukti į savo maisto racioną raugintų kopūstų, špinatų, morkų, brokolių, svogūnų, krienų, moliūgų, bulvių, raudonųjų burokėlių.

 Valgiaraštį paįvairinkite spanguolėmis, granatais, citrusiniais vaisiais, persimonais, petražolėmis, krapais, česnakais, turinčiais **antibakterinių savybių**. Šiose daržovėse ir vaisiuose esantys vitaminai sustiprina imuninę sistemą bei padeda **išvengti peršalimo ligų**. Žiemą rekomenduojama vartoti mažiau pieno produktų, skatinančių gleivių susidarymą, kurios trukdo organizmui kovoti su virusais.

 Žiemą labiau norisi saldumynų. Žiemą yra dienos trumpos ir apniukusios, tad daugelis skundžiasi liūdesiu ir vangumų, o tuo tarpu gardus valgis kelia nuotaiką. Kuomet saulės ir šviesos mažiau, organizme pasigamina mažiau „laimės hormono“ – serotonino. Kai tik jo lygis mažėja, organizmas bando šį trūkumą kompensuoti reikalaudamas ko nors saldaus, ypatingai dienos pabaigoje, apie 16-17 val. Tad šiuo metu kaip tik ir reikėtų suvalgyti **naudingų angliavandenių**: nesmulkintų grūdų duonos, košės, saldžių vaisių, dribsnių, bananų, moliūgų. Taip pat nepakenktų pasimėgauti juodojo šokolado gabalėliu.

 Kalbant apie gėrimus, žiemą vertėtų gerti kakavą, arbatą pagardintą medumi bei svarainių, erškėtuogių sirupais.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje Darina Klimaitienė pagal www.sveikaszmogus.lt medžiagą. El. paštas darina.klimaitienė@sveikatos-biuras.lt; Mob. tel. +370 67684749