**Какие продукты помогут нам сохранить тепло и поддержать иммунитет?**

 На холоде все процессы организма замедляются, а тело испытывает серьезный стресс, чтобы сохранить естественное тепло. Если добавить к этому чувство голода или неправильно подобранный рацион, то мы рискуем не только подхватить тяжелую форму простудных заболеваний, но и серьезно навредить своему здоровью. Чтобы не замерзнуть в холодную погоду, одной только теплой одежды и обуви недостаточно. Тепло должно поступать еще и изнутри, а дать его нашему организму могут правильно подобранные продукты питания. Что и как есть, чтобы согреться в холода? Давайте рассмотрим некоторые теплые продукты, для поддержки иммунитета в приподнятом настроении на протяжении холодного времени года.

Топленое масло: Жиры рекомендуются для зимнего потребления, потому что они обеспечивают устойчивое горение энергии, чтобы удержать в нас тепло.

Сырой мед: Употребление сырого меда зимой дает эффект нагрева и сухости, который может очистить слизь принесенную простудой или гриппом. Помните: только не кладите сырой мед во что-нибудь горячее, так-как его природные свойства будут уничтожены.

Имбирь: Всегда держите корень имбиря при себе в течение всей зимы, чтобы сохранить иммунную систему здоровой и отогнать инфекции. Натрите корень на терке и выжмите сок, смешайте с горячей водой, это является хорошим и быстрым средством, если вы чувствуете на себе влияние погоды.

Корица: Корица является одной из самых вкусных теплых специй и должна фигурировать во многих рецептах, чтобы держать вас сбалансированными в течение всей зимы.

Красное вино: бокал красного вина стимулирует пищеварение и кровообращение.

Куриный бульон: Большое потребление мяса и жиров рекомендуется в зимний период. Приготовление куриного бульона в глиняных горшочках, является лучшим способом, чтобы получить вкусную и здоровую поддержку.

Куркума: ". Жемчужина специй" имеет мощные противовоспалительные эффекты и помогает бороться со всевозможными болезнями. Попробуйте употреблять некоторое количество каждый день в виде супа.

Батат: Овощ, богатый витамином А и С, сладкий картофель, является идеальным корнеплодом, теплосодержащей едой, чтобы наслаждаться им всю зиму. Он имеет прекрасный вкус, приготовленный на пару и заправленный топленым маслом и корицей, или жареный с имбирем и перцем чили.

Перец чили: Горячий перец являются воплощением теплой пищи - вы можете почувствовать это на своем теле, когда вы едите его. Свежий нарезанный перец или сухой порошок, добавляйте специй к любому приготовленному блюду.

Морковь: Вот еще один овощ корнеплод, который предназначен для питания зимой. Рекомендуется соединять морковь с теплыми специями, такими как имбирь и готовить их вместе, чтобы сделать питательный суп. Морковь богата витаминами, которые помогают укрепить иммунную систему в зимний период.

Тмин: Это теплая специя, ультра-землистая и идет в большинство зимних соленых блюд. Он стимулирует выработку ферментов поджелудочной железы. Тмин хорошо развевает газы, улучшает пищеварение и уменьшает воспаление.

Помощник врача-гигиениста

ГУ «Толочинской райЦГиЭ»

Николаев М.Д.

