

Рацион



Еда в холода

Байки про интенсивный набор веса зимой на самом деле – не байки

Готовим сами

Тыквенный суп-пюре

Классический рецепт тыквенного супа-пюре – неотъемлемый атрибут кулинарной книги славянской кухни. Ещё с давних времён люди знали, что тыква – это уникальный продукт, способный оказывать благоприятное воздействие на пищеварительную систему, обеспечивать организм необходимыми питательными веществами и микроэлементами. В классическом варианте суп-пюре из тыквы готовится на воде или овощном бульоне с добавлением небольшого количества сливок. Этот рецепт можно назвать самым простым. Готовится такой суп достаточно быстро, да и все продукты, которые нам потребуются, простые и вполне доступные.

Ингредиенты: тыква (неочищенная) – 1,5 кг, картошка – 3–4 шт., вода или бульон – 2 стакана, лук репчатый (крупный) – 1 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, сливки нежирные – 1/2 стакана. Масло растительное – для жарки, соль и перец молотый – по вкусу, карри (по желанию) – 2 ч. ложки.

Приготовление: тыкву очищаем от кожуры и семечек, режем крупными кусками. Картошку также режем кубиками. Морковь трём на крупной тёрке, а лук режем брусочками. Чеснок рубим ножом. В сковороду наливаем растительное масло и хорошо разогреваем. Выкладываем лук и обжариваем его до тех пор, пока не станет прозрачным. Потом добавляем чеснок и морковь. Обжариваем овощи ещё минут пять, пока они не станут мягкими. Перекладываем нарезанный картофель в кастрюлю и добавляем к нему обжаренные овощи. Тыкву выкладываем в сковороду и обжариваем минут пять, чтобы она размягчилась. Отправляем тыкву в кастрюлю с овощами и добавляем два стакана воды или бульона. Овощи должны быть едва прикрыты водой. Если воды будет слишком много, суп может получиться жидковатым. Варим овощи до тех пор, пока картошка не станет мягкой. Обычно это занимает минут 30–40. Крышкой накрывать не нужно, вода должна испаряться. При помощи блендера пюрируем суп до однородного состояния. Вливаем в суп-пюре полстакана сливок, солим и добавляем любимые специи. По желанию добавляем немножко карри и молотого перца. Тщательно перемешиваем суп-пюре и доводим до кипения. Варим ещё минут пять, после чего накрываем крышкой и даём немножко настояться. Подаём суп-пюре горячим. По желанию можно присыпать его тыквенными семечками, рубленой зеленью или подать с чесночными гренками. Получается очень вкусно!



Какао на молоке из какао-порошка со сгущёнкой

Добавление небольшого количества сливок и сгущёнки дополнит классическое какао новым вкусом.

Ингредиенты: стакан молока, стакан сливок средней жирности, 15 г порошка какао, 3 ч. л. сгущёнки, 0,5 ч. л. корицы

Приготовление: в небольшой кастрюле соединяем молоко и сливки. Начинаем подогревать на среднем огне. Молочная смесь не должна закипеть. Перед закипанием присоедините какао-порошок и с помощью венчика вымешивайте до полного растворения. С появлением пышной пенки нужно добавить сгущённое молоко. Тщательно перемешайте массу и немного взбейте. Однородное какао необходимо проварить несколько минут. Напиток разливается по кружкам и украшается корицей. Какао со сгущёнкой особенно популярно у детской аудитории. В горячее какао можно добавить кусочек шоколада. Волшебный напиток поможет восстановить силы и поднимет настроение в зимние холода.

Зима – время непростое. Нехватка свежих овощей и фруктов, дефицит солнечного света, быстрый темп жизни и долгие новогодние праздники так или иначе сказываются на состоянии организма. В таких условиях очень важно уделять внимание своему питанию, составить сбалансированный рацион с заботой о здоровье.

Не секрет, что именно с наступлением холодов организм начинает запасаться подкожным жиром, чтобы сохранить тепло. Кроме того, ежедневный расход калорий становится меньше, пешие прогулки сокращаются вдвое, а корпоративы и выходные дни усугубляют ситуацию.

Кишечный иммунитет составляет 70 процентов иммунной системы. Он связан с устойчивыми сезонными микробами, которые заселяют микробиом человека в определённое время года. А они, в свою очередь, зависят от употребляемых нами продуктов.

Это правда! Мы – сезонные циркулярные существа, и нам необходимо жить синхронно и в гармонии с ритмами природы, чтобы процветать на этой планете.

Какие продукты лучше употреблять зимой

Сезонная еда содержит витамины, минералы и другие питательные вещества, которые особенно необходимы нашему организму в это время года. Например, зимой нам не хватает витамина D из-за того, что мы проводим больше времени в помещении и мало на солнце.

Добавьте в рацион полезные жиры

Организм не вырабатывает полиненасыщенные жирные кислоты самостоятельно, поэтому единственный способ поддержать их уровень – есть богатые ими продукты. Среди них морская рыба, яйца, авокадо, орехи, растительные масла, мясо, сметана, сыр.

Полюбите горячую пищу

Горячая пища всегда необходима нашему организму. Зимой же эта потребность становится наиболее острой. Готовьте больше супов: они прекрасно усваиваются организмом, восполняют водный баланс, улучшают работу пищеварительной системы и согревают в холода. Куриный бульон, например, отличное противовоспалительное средство, которое помогает бороться с признаками простуды.

Что касается способов приготовления пищи, то стоит отдать предпочтение варке. При такой термической обработке в продуктах сохраняется большая часть полезных веществ и витаминов.

Предпочтение белковой пище

Трудно переоценить важность белков в зимнем рационе. Дело в том, что их недостаток приводит к снижению защитных сил организма. Налегайте на рыбу, птицу, нежирное мясо, кисломолочные продукты, яйца, морепродукты. Кроме того, белок положительно влияет на состояние наших мышц.

Замените быстрые углеводы медленными

Вместо сладостей употребляй в пищу фрукты, сухофрукты, используя в качестве подсластителей мёд, кленовый сироп, стевию. Зимой хочется есть больше и чаще, чем летом, поскольку организм тратит большее количество энергии на обогрев тела. Крупы, твёрдые сорта макарон и отруби – полноценный источник энергии. Идеальный вариант зимнего завтрака: овсянка на воде с фруктами и орехами или гречневая каша с яйцом пашот, долькой авокадо и кусочком лосося.

Сезонные фрукты и овощи

Овощи и фрукты, которые можно и нужно есть зимой, обычно называют сезонными.

В первую очередь к ним относятся цитрусовые: мандарины, апельсины, грейпфруты, лимоны. Одним из наиболее полезных фруктов холодного времени года считается гранат. Сюда же можно отнести киви, бананы и поздние яблоки.

Не забывай и про сухофрукты: курага, сушёный инжир, финики и чернослив могут стать здоровыми перекусами между приёмами пищи. Покупайте замороженные ягоды. Их можно добавлять в каши, запеканки, фруктовые салаты и смузи.

Поставьте на первое место овощи с высоким содержанием клетчатки. Это белокочанная капуста, брокколи, томаты, зеленцы, сладкий перец, свёкла, артишок, редис. Эти овощи относятся к группе продуктов с отрицательной калорийностью: на их переработку организм затрачивает больше калорий, чем получает.

Отдавайте предпочтение таким овощам, как репа, тыква, свёкла, сельдерей, листовой салат. Зимой, кстати, намного проще найти более спелые авокадо, чем летом. То же самое касается нута, проростков фасоли, пшеницы, зелёной спаржи. Для приготовления супов можно использовать замороженные овощные смеси: брокколи, брюссельскую капусту, фасоль.

Полюбите авокадо

Это незаменимый для похудения природный жиросжигатель. Присутствие фрукта в рационе позволяет замедлять процессы старения, способствует выводу из организма плохого холестерина. Кроме того, он содержит калий, токоферол, аскорбиновую кислоту.

Готовьте со специями

Зимой организм требует углеводов, потому что тратит больше энергии на поддержание нормальной температуры тела. Корица, мускатный орех, гвоздика, ваниль, имбирь, кардамон, куркума, базилик, орегано, зира, тмин – эти специи обладают согревающим эффектом, помогут справиться с тягой к сладкому и привнесут разнообразие в привычные блюда. Вы получите удовольствие уже от одного аромата.

Имбирь для иммунитета

Это, пожалуй, наиболее эффективный природный жиросжигатель, который поможет похудеть зимой. Имбирь помогает ускорять обменные процессы, способствует преобразованию жиров в необходимую для организма энергию. Дополнительная польза имбиря – улучшенное течение пищеварительных процессов, выведение шлаков и токсинов.

Говяжья печень

Продукт стоит рассматривать как обязательную часть сбалансированного питания из-за его состава. Печень содержит много железа, витаминов группы В и хром, благодаря чему способствует активному расщеплению жиров. Кроме того, эти вещества необходимы для полноценного функционирования организма, трансформации сахаров и жиров в энергию.

Свежие огурцы

Зеленцы отличаются минимальной калорийностью: на 100 грамм приходится всего 13 ккал. Они обладают мощным мочегонным эффектом, что приводит не только к расщеплению и выводу подкожных жиров, но и к устранению отёков. Огурцы полностью заполняют желудок, но при этом в организм поступает минимум калорий. Поэтому, чтобы обеспечить себя необходимой энергией, он вынужден потреблять жировые запасы.

Пейте больше воды

Обычная питьевая вода тоже жиросжигатель, она улучшает течение обменных процессов, очищает организм, приводит в норму функции ЖКТ. Если добавить дольку лимона, то получите не только вкусный, но и полезный напиток, наполненный витамином С. Суточная норма питьевой воды для здорового человека составляет от 1,5 до 2 литров.

Осторожнее с кофе и сахаром

Многочисленные исследования подтвердили, что употребление сахара ослабляет иммунную систему. Если без сладкого вы совсем не можете обойтись, замените сахар на сухофрукты. К тому же есть заменитель сахара – стевия, содержащая ноль килокалорий!

Аналогично с кофе. Учёные установили, что употребление больше пяти чашек кофе в день на 30 процентов замедляет ответную реакцию иммунной системы на атаку болезнетворных микроорганизмов. Поэтому лучше придерживаться золотой середины – не более одной чашки кофе в день, альтернативой может стать зелёный чай, который бодрит не меньше, но при этом гораздо полезнее.

Зелёный чай как лекарство

Зелёный чай может стать не только отличной заменой кофе, но и настоящим лекарством! Ведь в нём содержатся вещества, укрепляющие иммунитет, активно противостоящие бактериям и вирусам, вызывающим грипп и простуду. Здоровым людям достаточно одной–двух чашек чая в день.

В случае болезни следует увеличить дозу и выпивать ежедневно три–четыре чашки. Не менее полезен чай из плодов шиповника. Регулярное употребление чая уменьшает риск развития онкологических заболеваний, снижает уровень холестерина в крови, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, снимает стресс и повышает настроение.

Очищайте организм от шлаков

Процедуры по очищению организма резко стимулируют защитные силы и позволяют укрепить иммунитет. Когда в вашем организме накоплено большое количество шлаков, иммунная система тратит слишком много сил на их нейтрализацию и далеко не всегда успевает справиться с агрессией внешней среды. Справиться с этим помогает очищение кишечника.

Начинайте утро со стакана воды за полчаса до еды и пейте достаточное количество жидкости. Также можно налегать на вкусные продукты, которые обладают мочегонным эффектом. Данные процедуры не только способны повысить иммунитет, но и хорошо для поддержания красоты и стройности. Также можно попробовать устроить «каникулы» для вашего организма и вспомнить про детокс. Весомый плюс заключается во вкусных смузи, которые можно готовить хоть каждый день.

Откажитесь от диет

В погоне за правильным питанием не совершайте ошибок. С наступлением холодов у многих, действительно, повышается аппетит. Мозг ищет наилегчайший путь – спасение в жирном и сладком, ведь организм человека – механизм очень умный, он знает, что накопленный «про запас» жирок пригодится ему долгой зимой. Однако садиться на строгую диету зимой ни в коем случае нельзя, ведь любая диета – это ограничения. Лишая себя каких-то продуктов, вы можете не добрать тех полезных веществ, которые так необходимы организму в стоической борьбе с инфекциями. Как же тогда бороться с аппетитом? Никак! Достаточно просто начать считать калории, наполняя их хорошими насыщенными жирами, качественными белками и сложными углеводами.