

## KAIP MAITINTIS ŽIEMOS METU

Žiemą, kai gyvenimo ritmas sulėtėja ir daugiau laiko praleidžiama nejudriai labai greitai priauga papildomų kilogramų. Todėl šiuo periodu, kad būtumėme energingi ir žvalūs, labai svarbi subalansuota mityba.

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

Neužmirškite **daržovių ir vaisių!** Tai puikus energijos ir vitaminų šaltinis, žiemą **stiprinantis imuninę sistemą**. Patartina valgyti kuo daugiau tamsiai žalios spalvos daržovių ir oranžinės spalvos vaisių, kurie turi antioksidacinių savybių ir padeda sumažinti svorį rudens – žiemos laikotarpiu. Įtraukite į savo maisto racioną raugintų kopūstų, špinatų, morkų, brokolių, ropių, juodųjų ridikų, svogūnų, krienu, moliūgų, bulvių, raudonųjų burokėlių, porų.

Valgiaraštį pajvairinkite spanguolėmis, granatais, citrusiniais vaisiais, persimonais, saliero šaknimis, petražolėmis, krapais, česnakais, kurie turi **antibakterinių savybių**. Šiose daržovėse ir vaisiuose esantys vitaminai sustiprina imuninę sistemą ir padeda **išvengti peršalimo ligų**. Be to, žiemą rekomenduojama vartoti mažiau pieno produktų, skatinančių gleivių susidarymą, kurios trukdo organizmui kovoti su virusais.

Žiemą labiau norisi ir saldumynų. Žiemą dienos trumpos ir apniukusios, todėl daugelis skundžiasi liūdesiu ir vangumu, tuo tarpu gardus valgis kelia nuotaiką. Kai saulės ir šviesos mažiau, organizme pasigamina mažiau „laimės hormono“ – serotonino. Kai tik jo lygis mažėja, organizmas bando šį trūkumą kompensuoti reikalaujamas ko nors saldaus, ypač dienos pabaigoje, apie 16–17 val.

Šiuo metu kaip tik ir reikėtų suvalgyti **naudingų angliavandenių**:

nesmulkintų grūdų duonos, saldžių vaisių, dribsnių, košės, bananų, moliūgų. Pasimėgauti juodojo šokolado gabalėliu taip pat nepakenks.

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

