

# ALIMENTAȚIA ÎN TIMPUL ANOTIMPULUI ALB

Psiholog, Pîrva Dănuț



## TREI ALIMENTELE DE BAZĂ RECOMANDATE IARNA

Cele mai bune alegeri de pus în farfurie în timpul sezonului rece fac referire la trei grupe de alimente:

1. **Mâncărurile calde** (supe, ciorbe, tocănițe) sunt hrănitoare, ușor de preparat și contrastează cu frigul. Combinația de cereale și leguminoase fierbinți este idealul alimentelor sănătoase și antioxidante.



## TREI ALIMENTELE DE BAZĂ RECOMANDATE IARNA

**2. Legumele de sezon** precum broccoli, spanac, dovleac, varză, morcovi, cartofi dulci sunt sursa privilegiată de vitamine și săruri minerale, care susțin sistemul imunitar și sunt perfecte pentru combaterea frigului. Se recomandă combinarea acestora cu feluri principale de pește și carne, fundamentale într-o dietă echilibrată.



## TREI ALIMENTELE DE BAZĂ RECOMANDATE IARNA

**3. Fructele uscate** cum ar fi migdalele, nucile și alunele, sunt bogate în zinc și vitamina E, fiind de asemenea utile pentru întărirea sistemului imunitar și protejarea pielii de frig datorită aportului ridicat de grăsimi polinesaturate și proteine vegetale. Aveți grijă să nu exagerați cu cantitățile, deoarece acestea au foarte multe calorii.



## TREI ALIMENTELE DE BAZĂ RECOMANDATE IARNA

Alternând aceste alimente în dieta noastră zilnică, împreună cu o hidratare adecvată (poate sub formă de infuzii fierbinți și ceaiuri de plante), vom ajuta organismul să mențină termoreglarea adecvată și să prevină afecțiunile sezoniere.





## ALTE ALIMENTE CARE NU TREBUIE SĂ LIPSEASCĂ DIN ALIMENTAȚIA NOASTRĂ ÎN TIMPUL IERNII

Cei mai buni aliați pentru a proteja corpul și a oferi cantitatea potrivită de energie pentru a face față celor mai obositoare luni ale anului sunt:

**Legumele** - aprovizionarea cu linte, fasole, năut, mazăre este deosebit de importantă iarna, deoarece carența de fier te face să simți mai mult frigul;





## ALTE ALIMENTE CARE NU TREBUIE SĂ LIPSEASCĂ DIN ALIMENTAȚIA NOASTRĂ ÎN TIMPUL IERNII

**Cerealele** - sunt esențiale pentru sistemul muscular, furnizează energie și cresc rezistența la frig. Combinate cu leguminoase devin mai nutritive.

**Fructele proaspete** - când frigul este aprig, toate fructele de sezon, în special kiwi și citricele, sunt o sursă privilegiată de vitamina C, utilă pentru întărirea sistemului imunitar.





## ALTE ALIMENTE CARE NU TREBUIE SĂ LIPSEASCĂ DIN ALIMENTAȚIA NOASTRĂ ÎN TIMPUL IERNII

**Carnea, peștele, ouăle** - toate acestea sunt alimente proteice capabile să activeze termogeneza, adică producerea căldurii și contracararea frigului iernii. Carnea albă și peștele albastru sunt preferate deoarece sunt mai puțin bogate în grăsimi.

**Produsele lactate** - au capacitatea de a întări anticorpilor și sistemul imunitar.







## ALTE ALIMENTE CARE NU TREBUIE SĂ LIPSEASCĂ DIN ALIMENTAȚIA NOASTRĂ ÎN TIMPUL IERNII

**Mierea** - este un aliment benefic organismului cu proprietăți antibiotice și balsamice.

**Condimentele** - scorțișoara, curcuma, ghimbirul și ardeii iute ajută la creșterea temperaturii corpului, stimulând metabolismul.

**Ciocolată neagră** - conținutul de magneziu îl face un aliment preferat în dieta de iarnă.





## LUPTA CU FRIGUL ÎN TIMPUL IERNII CE AJUTĂ?

**DA pentru sport!**

Exercițiul fizic practicat iarna ajută la menținerea metabolismului activ și la îmbunătățirea circulației, aspecte fundamentale pentru menținerea termoreglării adecvate și a nu simți frigul.



## LUPTA CU FRIGUL ÎN TIMPUL IERNII CE AJUTĂ?

### **Fără diete drastice!**

Pe timp de iarnă, dietele cu un conținut scăzut de calorii și grăsimi nu sunt recomandate, deoarece ar încetini capacitatea de a regla temperatura corpului, favorizând și slăbirea sistemului imunitar.



## LUPTA CU FRIGUL ÎN TIMPUL IERNII CE AJUTĂ?

### Fără alcool!

Senzația de căldură resimțită după consumul de alcool și băuturi spirtoase este doar o consecință inițială a acțiunii vasodilatatoare a alcoolului, care va lăsa în curând loc unei vasoconstricții care va favoriza în schimb răcirea corpului.



Până la o nouă  
întâlnire, aveți grijă  
de sănătatea  
dumneavoastră!

