

## Сезонное питание – что это и чем оно件лезно?



Питаться сезонной пищей – это значит, употреблять продукты, которые выращивают и собирают именно в то время, когда вы их покупаете. Может показаться, что система питания по сезонности - это новомодная тенденция, но это не так. Питание по такому принципу было нормой для многих поколений человечества. Оно пришло к нам из далекой древности – уже в незапамятные времена людям было хорошо известно о том, что подобранное в зависимости от времени года питание помогает не только сохранить стройность, но и избежать целого ряда проблем со здоровьем.

Изменение погодных условий неизбежно влечет за собой и изменение потребности человеческого организма в различных питательных веществах. Это значит, что летние диеты не смогут похвастаться эффективностью в зимний сезон, а зимние диеты будут совершенно неуместны летом.

Для современного человека привычно, что практически любая еда доступна 365 дней в году. Это не значит, что например томаты, продаваемые зимой также хороши как летом. Каждый овощ и фрукт созревает в предусмотренное природой время, достигая самых лучших вкусовых и питательных характеристик. Сезонные продукты содержат оптимальное количество белков, углеводов, жиров, витаминов, микро и макроэлементов.

Употребляя такую еду, мы получаем необходимые питательные вещества и энергию.

Если следовать зимой летнему рациону (питаться только лишь грушами или яблоками и т. д.), можно легко довести организм до небезопасного истощения.

Самым оптимальным вариантом для зимы станет горячая либо теплая, а также жирная пища. Если организм не будет получать согревающей пищи, он непременно начнет создавать жировые запасы самостоятельно.

Весной уставший от продолжительных морозов организм испытывает острейший дефицит витаминов, соответственно, следует приложить максимум усилий для того, чтобы его восполнить. Именно поэтому в весеннее время категорически не рекомендуется придерживаться несбалансированных и тем более строгих диет – это прямой путь к авитаминозу.

Летом поддерживать стройность фигуры проще всего – погода радует многочисленными теплыми деньками, а на столе регулярно появляются полезнейшие сезонные фрукты и овощи. Помимо фруктов и овощей (редиса, огурцов, свеклы, помидоров, капусты и патиссонов, а также молодого картофеля, тыквы, кабачков и т. д.), не помешает включить в свой летний рацион и всевозможные холодные блюда наподобие овощных супчиков, окрошки или легких салатов, а также баранину, квашеную капусту, сухофрукты и курятину. А пить лучше всего домашние компоты и натуральные соки.

С наступлением осени настроение у многих людей портится, и их все чаще и чаще посещает желание полакомиться чем-нибудь вкусненьким, тяжелым и сладким. Поднять настроение такие продукты действительно могут помочь, но только совсем ненадолго, зато на фигуре столь неразумное пищевое поведение может отразиться далеко не самым лучшим образом. Во избежание подобных неприятностей лучше всего отдать предпочтение молоку, гречке, рису, говядине, мясу дичи, а также дыням с арбузами. Что касается семечек, выпечки, орешков и баранины, то их желательно полностью исключить из рациона. А еще важно стараться не пересаливать кушанья – задерживающаяся в организме вода всячески способствует увеличению массы тела.

Вне зависимости от сезона, в рационе человека непременно должны регулярно присутствовать всевозможные морепродукты и рыба – лучшего натурального источника йода просто не найти! И, конечно же, на столе постоянно должны быть различные фрукты и овощи, которые будут активно помогать в непростом деле пополнения витаминного запаса!

Сезонное питание – не такая уж и сложная система, на которую действительно стоит обратить свое внимание, ведь она позволяет питаться правильно на протяжении всего года, не нанося организму ни малейшего вреда.