

ИСХРАНА У ЗИМСКОМ ПЕРИОДУ

Основне карактеристике исхране у зимском периоду су мањи избор свежих намирница, чешћа термичка обрада намирница и већа енергетска вредност јела која се конзумирају у овом периоду године. Уз све наведено, ако се узме у обзир и смањена физичка ангажованост већине, лако ћемо доћи до позитивног енергетског биланса, који се манифестује у облику вишка килограма и, вероватно је то једини позитивни биланс коме се нико не радује. Колико добијени килограми утичу на наше здравље? Да ли је нормално угојити се у зимском периоду?

Уколико се за цео зимски период телесна тежина повећа за један до два килограма, то најчешће не представља здравствени ризик. Међутим, заплет настаје ако се сваке зиме телесна тежина повећава за тај или већи број килограма, а добијени вишак задржи до наредне зиме, па се поново дода још пар килограма... Најчешће је добитак килограма, поред уноса већих количина хране и смањене физичке активности, последица још неких лоших нутритивних навика. Једнолична исхрана, нередовно узимање обока, смењивање гладовања и преједања и мали број дневних оброка су сигуран начин да врло брзо добијете на тежини.

Како избећи веће повећање телесне тежине и превенирати здравствене ризике који због тога могу настати?

Најпре, не одустајте од препоручених основних принципа правилне исхране, а то су, да подсетимо: УМЕРЕНОСТ, РАЗНОВРСНОСТ И УОБРОЧЕНОСТ. То су важне препоруке за све узрасне категорије и за сваки период године. Дакле, чешћи и количински мањи оброци, конзумирање разноврсних намирница, избегавање пржења и поховања, као начина термичке припреме јела, употреба сезонских намирница у исхрани, добро жвакање залагаја и неповезивање исхране са емоционалним стањима (радошћу, тугом, срећом, досадом, нервозом и сл.) су главне смернице на путу избегавања повећања телесне тежине у зимском периоду. Ништа мање важно јесте свакодневно физичко ангажовање (шетње, лагане вежбе у кућној варијанти или неки облик организованог бављења спортским/рекреативним активностима, чишћење снега или неко друго ангажовање –могућности су мнобројне, али увек имати у виду здравствено стање. Физичка неактивност није добра, али ни превелико физичко ангажовање такође није пожељно. Дакле, имати меру у свему!

Снежана Ралић Маричић, мастер јавног здравља и нутрициониста