

Aportul alimentar in sezonul rece

Articol de: anca axenia

Sfaturile despre cum sa ne ferim de afectiunile specifice sezonului rece sunt abundente in aceasta perioada. Interesul pentru alimentele pe care le consumam si modul in care acestea contribuie la o nutritie echilibrata este din ce in ce mai mare. Intr-o alimentatie optima, trebuie sa existe un echilibru permanent intre aport si cheltuiala nutritionala.

In ultimul timp, in special in cadrul societatile dezvoltate, deficitul unor anumiti nutrienti este asociat cu prevalenta ridicata a unor boli specifice sezonului rece. In acest context, trebuie sa consumam cat mai multe alimente bogate in vitamine, pentru ca globulele albe (leucocitele), care au rolul de a distruge bacteriile sau virusurile, sa poata apara eficient organismul de agresiunea microbiana.

Dintre vitamine, o contributie deosebita are vitamina C, care ajuta la scurtarea duratei racelii si reducerea severitatii simptomatologiei. Mai trebuie sa tinem cont si de faptul ca vitamina A este un nutrient esential pentru mucoasa sistemului respirator, iar vitaminele grupului B au si rol antiinflamator, ajutand la ameliorarea simptomelor infectiilor cailor respiratorii superioare.

Si aportul de proteine de calitate superioara este important, deoarece ele cresc imunitatea prin intermediul anticorpilor.

In sezonul rece, se pot asigura acesti nutrienti chiar de la micul dejun, care, asa cum se stie, este cea mai importanta masa a zilei.

Daca cei mici nu doresc sa manance dimineata, trebuie sa afle ca o zi fara mic dejun este "ca o masina care ramane fara benzina", adica organismul nu are suficienta energie pentru a face fata solicitarilor fizice sau intelectuale.

De aceea, este bine sa le pregatim pentru micul dejun cereale cu lapte, legume alaturi de o bucata de carnita pusa pe paine (cu unt sau margarina) si un fruct. Toate aceste alimente asigura organismului

energie (cerealele), vitamine (legumele, fructele), calciu (laptele) si proteine (carnea, laptele) - practic, toti nutrientii de care au nevoie sa le asigure protectie impotriva imbolnavirilor specifice sezonului rece.

Taguri articol: sezonul rece, vitamine, vitamina C, cereale cu lapte,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

