

Нужно ли кушать больше в холода? | Doit-on manger plus quand il fait froid?

Auteur: Людмила Клот, [Женева - Genève](#) , 07.02.2012.



Падает столбик термометра – увеличивается аппетит. Почему швейцарские специалисты по здоровому питанию отговаривают соотечественников есть фондю и картофельную запеканку, и что предлагают в качестве альтернативы.

Pour se maintenir à température, le corps humain doit consommer de l'énergie. Faut-il manger des plats riches ?

Doit-on manger plus quand il fait froid?

Чтобы поддерживать температуру, человеческое тело нуждается в энергии. Поэтому в холодные зимние дни без всяких угрызений совести проглатываются фондю, раклет, мясные блюда и картофельные запеканки, а также сладости, печенье – желудок требует тяжелой согревающей пищи.

«Для того, чтобы человеческий организм хорошо функционировал, он должен поддерживать стабильную температуру на уровне 36,7 градусов. И это само по себе составляет 80% энергозатрат организма в состоянии покоя», - напомнил профессор Клод Пишар, ответственный за отделение питания в университетском госпитале Женевы. А на каждый дополнительный градус, который организму приходится

компенсировать, он сжигает на 10% энергии больше.



Апельсиновый сок - источник витамина С

Когда мы мерзнем, тело занимается производством тепла, увеличивая движения мышц - проще говоря, дрожит от холода. «При дрожи мы тратим в два раза больше калорий», - подтверждает Ив Шутц, исследователь в области диетологии и психологии Университета Лозанны, добавляя с улыбкой: «Так как это не очень приятно, тело довольно быстро прекращает дрожать».

Но нужно отметить, что образ жизни современного человека не предполагает больших усилий для его метаболизма, даже зимой. «Мы живем в современных хорошо отапливаемых квартирах, большинство работает в офисах, а выходя на улицу, мы тепло одеваемся. Если вы не строитель, не крестьянин и не лесник, то практически не нуждаетесь в компенсации потерянных на согрев калорий с помощью еды», - утверждает женеvский врач-диетолог Клод Рис.

Неужели пробежка по заснеженной улице и ожидание автобуса на остановке не дает права на дополнительный гамбургер? Или на тающий во рту горячий шоколадный пудинг? Трудно точно оценить, сколько калорий теряет каждый организм на холоде, предупреждают врачи-диетологи. Ветер и влажность усиливают скорость замерзания. «Я могу привести в пример Мика Хорна. Вес этого путешественника составляет 85 килограммов, во время его экспедиции на Южный полюс при температуре минус 40 градусов и при интенсивных физических нагрузках он тратил 10 000 калорий в день, это колоссально!», - напомнил Клод Пишар из женеvского госпиталя.



Еште сухофрукты, но не больше, чем вы бы съели в свежем виде
Для обычных же смертных, не адептов экстремальных зимних видов спорта и не тех, чей рабочий день проходит на улице, потерять действительно много калорий из-за холода практически невозможно. 500 килокалорий, полученных от фондю, так и останутся с нами, а уйдут лишь 100 килокалорий от съеденного яблока. «Даже за целый день катания на лыжах, благодаря современной экипировке, потеря тепла минимальна», - утверждает Клод Пишар.

Если бы мы питались зимой правильно, то сохраняли бы вес прежним, а ведь обычно человек набирает 2 килограмма за зиму. То есть, тяга к калорийной пище объяснима лишь психологическими мотивами, - считает врач-диетолог Кристина Сьерро. По ее мнению, вкусная еда - способ компенсации за неудобство. «В это время года меньше солнечного света, что угнетающе действует на наше настроение и подталкивает к тому, чтобы кушать больше и вкуснее». Одновременно стоит вспомнить о рефлексе, унаследованном от предков, у которых не было ни курток на меху, ни горячей воды, ни пола с подогревом. «В основании нашего мозга находится гипоталамус, который анализирует наши внешние впечатления и интерпретирует ощущение холода как стартовый сигнал к повышению аппетита. Именно поэтому я не рекомендую людям, которые действительно хотят похудеть, плавание в бассейне - полчаса в воде при температуре 22 градуса провоцируют чувство голода!» - открывает секрет Клод Пишар.

Что нужно есть зимой?



Бифштекс - лучшая еда, чтобы согреться

Между бифштексом и фондю выбираем мясо

«Если вам холодно, пища, содержащая много протеина, разогреет вас быстрее, чем та, где калории представлены в форме жира», - напоминает Ив Шутц. В переводе на кулинарный язык, это означает: лучше съесть хорошую порцию мяса, чем расплавленного сыра в виде фондю.

Витамин С

Он усиливает иммунную защиту, необходимую, чтобы противостоять многочисленным зимним вирусам. Но и им не стоит злоупотреблять. «Один стакан свежевыжатого апельсинового сока в день полезнее, чем витаминная таблетка, и лучше усваивается организмом», - напоминает Клод Рис.

Фрукты и овощи

Швейцарская мантра «Ешьте пять овощей и фруктов в день» зимой не теряет своей актуальности. Но что же делать, когда для местных плодов явно не сезон? «Кушайте сухие овощи и фрукты - чечевицу, горох, сушеные яблоки, груши или чернослив, следя за тем, чтобы не есть их больше, чем вы бы поглощали в свежем виде», - предлагает доктор Кристина Сьерро.

Без алкоголя

Парадокс: спиртное охлаждает, а не разогревает. Приятное ощущение тепла, разливающегося по телу после рюмки или бокала, обманчиво и кратковременно. Алкоголь разжижает кровь, что в первый момент дает волну тепла, но оно устремляется наружу, к кожным покровам, так температура тела быстро снижается.

[швейцарская кухня](#)
[фондю](#)

Source URL: <https://www.nashagazeta.ch/node/12949>