# Здоровое питание

## Всему свое время. Сезонное питание

**Еда** - это то, что питает наш организм в любое время года. Как должен меняться состав рациона весной, летом, осенью и зимой?

Сезонные изменения в природе влекут за собой трансформацию потребностей человеческого организма в различных питательных веществах и продуктах. Да, наш организм подчинен законам периодичности, как и все живое. Летняя еда не сможет насытить нас в зимний сезон, а зимние продукты будут совершенно неуместны летом. С глубокой древности человек усвоил этот урок.

**Основа всему - баланс.** Белки, жиры, углеводы, различные пищевые вещества - макронутриенты и микронутриенты - необходимы организму круглый год. Они практически не накапливаются в тканях, а тратятся сразу. И в зависимости от погодных условий, необходимое количество питательных веществ меняется. Например, зимой, чтобы эффективно регулировать температуру тела, человек тратит больше энергии.

Откуда же восполнять недостаток так нужных организму веществ? Конечно, из продуктов, которые нас окружают. При этом следует обращать максимум внимания на включение в свой рацион сезонных овощей и фруктов. Именно они содержат наибольшее количество полезных веществ.