



ПИТАНИЕ ПО ВРЕМЕНАМ ГОДА

FOOD FOR THE SEASONS

УДК 664.143.36

DOI: 10.24411/2658-4964-2020-10272

Николаева Татьяна Александровна

Старший преподаватель, кафедры технология общественного питания

Институт пищевых технологий и дизайна – филиал ГБОУ ВО НГИЭУ

Nikolaeva T. A. nickolaewa.tania2015@yandex.ru

Аннотация

Рацион питания, в отличие от режима питания, может и должен меняться. Причиной таких изменений могут быть разные факторы, в том числе и сезонные изменения.

Есть такое понятие - питание по временам года, или сезонное питание. Сегодня мы подробно разберем этот тип построения рациона. Какие продукты входят в предпочтительный список в то или иное время года, какие особенности сезонного питания есть и зачем их соблюдать. Питание по временам года - это сбалансированный и незаметный для организма переход от одного времени года - к другому не теряя энергии, самочувствия и потенциала организма.

Соответственно сезонному питанию - год состоит из 4 сезонов и периодов межсезонья: первый сезон - зима; второй сезон - весна; третий сезон - лето; четвертый сезон – осень.

Все органы человека работают воедино. Но тем не менее в каждый период - преобладает свой сезонный вкус. Кроме которого еще есть и

дополняющий, и нейтральный вкус, пользы от них никакой. Имеется еще и негативный сезонный вкус, который вреден.

Annotation

The diet, in contrast to the diet regime, can and should change. These changes can be caused by various factors, including seasonal changes.

There is such a concept-food according to the seasons, or seasonal food. Today we will discuss in detail this type of diet construction. What foods are included in the preferred list at a particular time of the year, what features of seasonal nutrition there are and why to follow them. Eating according to the seasons is a balanced and imperceptible transition from one season to another without losing energy, health and potential of the body.

According to the seasonal diet-the year consists of 4 seasons and off-season periods: the first season - winter; the second season-spring; the third season - summer; the fourth season – autumn.

All human organs work together. But nevertheless, each period has its own seasonal taste. In addition to which there is also a complementary and neutral taste, they are of no use. There is also a negative seasonal taste, which is harmful.

Ключевые слова: *питание, время года, режим, сезон, вкус, зима, весна, лето, осень.*

Keywords: *food, time of year, mode, season, taste, winter, spring, summer, autumn.*

Есть такое понятие - питание по временам года, или сезонное питание. Сегодня мы подробно разберем этот тип построения рациона. Какие продукты входят в предпочтительный список в то или иное время года, какие особенности сезонного питания есть и зачем их соблюдать.

В странах востока традиционно год делили на поры, с одной поправкой: кроме зимы, весны, лета и осени, присутствует ещё межсезонье. Речь пойдёт о переходном времени между главенствующими временами года. Каждому сезону соответствует активность определённых функций нашего организма.

Следовательно, составлять рацион следует из ингредиентов, удовлетворяющих организм в этой необходимости. Именно потому пойдёт речь о пяти вкусах. Основной вкус насыщается дополнительными оттенками: нейтральный, дополняющий и негативный. Разобраться будет не сложно, какой вкус-такое и воздействие на организм: нейтральный никак не влияет на его функциональность, негативный вредит нам, а дополняющий насыщает и укрепляет. Не так уж и часто, выбранная нами диета приводит нас к ожидаемым результатам.

Необходимо разбираться не только в своих вкусах, но и в вопросах более тонких, таких как восточная медицина. Именно на востоке многие тысячи лет собирались и отсеивались знания по питанию, которое влияет на здоровье человека. Этот несоизмеримый со многими теориями питания опыт даёт нам язык к пониманию своих потребностей в питании. [3]

Актуальностью выбранной темы является то, что правильное питание стало неотъемлемой частью нашей современной жизни, а питание по временам года поможет нам избавиться от сезонных заболеваний, которые характерны для каждого периода. Статистика доказывает, что только благодаря хорошему питанию многие болезни минуют человека или же переносятся им гораздо легче. Также одной из причин почему люди переходят на правильное питание является занятия спортом, потому что только правильное и сбалансированное питание может обеспечить все необходимые вещества и компоненты для успешной жизни и грамотного развития всего организма. [2,3]

Основная цель питания по временам года - это сбалансированный и незаметный для организма переход от одного времени года - к другому не теряя энергии, самочувствия и потенциала организма. По Дао, весна приносит рождение и расцвет, лето дарит рост и начало вызревания, а осень награждает нас окончательными вызреваниями и урожаем. Зима приносит нам покой и аккумуляцию сил. [1]

Соответственно сезонному питанию - год состоит из 4 сезонов и периодов межсезонья:

- Первый сезон - зима;
- Второй сезон - весна;
- Третий сезон - лето;
- Четвертый сезон – осень.

Межсезонье - это промежуточный этап между сезонами, занимающий некоторый, незначительный период. В каждом сезоне присутствует свой вкус и соответственно свои полезные продукты.

Времена года, продукты питания:

- Весной активна печень, желчный пузырь - основа для них кислый вкус;
- Летом особенно требовательно сердце, тонкий кишечник - основа вкус горький;
- Осенью на рабочем пике легкие, толстая кишка - острый вкус основной;
- Зимой в заботе нуждаются почки, мочеполовая система - соленый вкус основной;
- В межсезонье активен желудок, поджелудочная железа - сладкий вкус является основным. [4]

Все органы человека работают воедино. Но тем не менее в каждый период - преобладает свой сезонный вкус. Кроме которого еще есть и дополняющий, и нейтральный вкус, пользы от них никакой. Имеется еще и негативный сезонный вкус, который вреден.

- Весенний период - основной кислый вкус, негатив - острый.
- Летний период - основной горький вкус, негатив - соленый.
- Осенний период - основной острый вкус, негатив - горький.
- Зимний период - основной соленый вкус, негатив - сладкий.
- Период межсезонья - основной вкус сладкий, негатив - кислый.

[4,5]

Весной требуют повышенной заботы и внимания печень и желчный пузырь. Эти органы предпочитают кислый вкус. Важно не пить коровье молоко. В весенний период в почете всегда вегетарианский образ жизни. Полезны овощи, супы кислого вкуса, зелень, рыба. В этот период необходимо заменять коровье молоко животного происхождения на миндальное или соевое. Оно будет лучше усваиваться и не придавать ощущение тяжести для желудка. Также рекомендуется заменить сливочное масло на растительное, оливковое и льняное, так как оно более мягкое и отлично подойдет для приготовления блюд в этот период. Привычные заправочные супы необходимо на время заменить легкими бульонами и холодными супами из шпината и щавеля. Рыбу и морепродукты стоит готовить в запеченном виде или на пару, чтобы лишний раз не создавать нагрузку органам пищеварения. Необходимо есть больше витаминов с кислым вкусом – лимонов, апельсинов, киви, сельдерея и различной зелени. Запрещены продукты с острым вкусом – дичь, лук, чеснок, ростки пшеницы, аджика, соусы. [6]

Летом активны - сердечно-кровеносная система и наш тонкий кишечник. Основной - горький вкус. Важно употреблять зелень с горчинкой. Полезные свойства имеют мясо барана с хреном или горчицей. Перед приготовлением мясо лучше мариновать, чтобы оно оставалось сочным и ароматным. Свежую брюкву следует заменить на капусту кольраби, маринованные овощи на свежие, редьку, лук, редис, огурцы, капусту, помидоры, свеклу необходимо добавлять к гарнирам свежими, чтобы сохранить их витамины. На гарниры можно использовать кабачки и патиссоны, тыкву, молодой картофель, брокколи и цветную капусту, так же нельзя забывать про острые закуски, такие как квашеная капуста и морковка по-корейски. Уделите особое внимание сезонным продуктам. Важны сухофрукты, свежие ягоды и плоды. Из них можно варить полезные компоты. Летом негативный соленый вкус, исключаем свинину, фасоль. [6]

Осенью активны наши легкие и толстая кишка - они стимулируются острым вкусом. Поэтому полезно кушать хрен и чеснок. Из мясных продуктов

важна дичь и говядина, их следует запекать с различными приправами. Из круп важны рис и гречка. Также необходимо добавлять к блюдам консервированные оливки и маслины, маринованные соленья и различные острые соусы. Из ягод в данный период необходимы облепиха, клюква и смородина. А вот исключить нужно баранину, выпечку, семечки, орехи. [6]

Зимой активны наши почки. В этот период важна соль. Но нужно знать, что соленый вкус и соль - это не одно и то же. Добавлять соль во все блюда не обязательно. Соевый соус - наилучшая альтернатива. Зимой нужно употреблять жирные блюда: свинину, сало, грудинку, почки, бобовые, гречиху, картофель, соки. Необходимо есть творог с большим процентом жирности. Супы следует варить на жирных бульонах, чтобы они обогащали энергией организм на весь день. Запрет - сладости, говядина, молоко. [6]

В межсезонье основной - сладкий вкус, активизирует работу желудочно-кишечного тракта. Употребляем мед, фрукты и говядину. Дополнительный вкус горький - это сухофрукты, баранина. Не стоит увлекаться мясом птицы, кефиром, лимонами - это кислые продукты. Для всех межсезонных периодов питание практически идентично.

Так, в зимне-весеннее межсезонье, январь 22 - 4 февраля, желательна солено-сладкая пища, соленый арбуз, маринованные огурчики, перчик болгарский. Исключаются продукты с кислым вкусом.

В весенне-летнее межсезонье апрель 22 - 5 мая, важны кисло-сладкие блюда и сладко-горькие. Обязательны - говяжье мясо, баранина, сыры, фрукты, сладости. Но независимо от периодичности сезонов постоянно следует употреблять рыбу, морепродукты. Ведь именно они - натуральный источник йода. Кроме того, овощи и фрукты никогда не должны покидать наш рацион питания. При том, что свежее-выращенные в сезон сбора урожая, они самые полезные. Важно употреблять их без ограничений, ведь время свежести недолговечно. А получить витаминный запас очень важно. [6]

Литература

1. Андреев Ю.А. Новые Три кита здоровья. - М.: Феникс. 2009. - 350 с.
2. Алексеев С.В., Уселко В.Р. Гигиена труда. - М: Медицина. 2008. - 576 с.
3. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. - М.: Медицина. 2010. - 156 с.
4. Горохов В.А., Горохова С.Н. Лечебно-сбалансированное питание - путь к здоровью и долголетию. - СПб.: Питер. 2011. - 278 с.
5. Дрожжина Н.А. Особенности формирования пищевого поведения в студенческой среде /Дрожжина Н.А., Максименко Л.В. // Вопр. диетол. - 2012. - Т.2, № 2. - С.27.
6. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие. - М.: ФЛИНТА; 2009. – 559-561 с.
7. Доброворская С.Г. Факторы саморазвития и здорового долголетия человека / С.Г. Доброворская. - Казань: Центр инновац. технологий, 2013. - 132 с.
8. Здоровое питание.В.Н. Шилов, В.П. Мицьо. - М.: Парус, 2011. - 224 с.

Literature

1. Andreev Yu. a. New Three whales of health. - Moscow: Fenix. 2009. - 350 p.
2. Alekseev S. V., Uselko V. R. occupational Hygiene. - M: Medicine. 2008. - 576 p.
3. Vorobyov R. I. Nutrition and health. - M.: Medicine. 2010. - 156 p.
4. Gorokhov V. A., Gorokhova S. N. Therapeutic and balanced nutrition-the path to health and longevity. Saint Petersburg: Piter, 2011, 278 p.
5. Drozhzhina N. A. Features of formation of food behavior in the student environment /Drozhzhina N. A., Maksimenko L. V. // Vopr. dietol. - 2012. - Vol. 2, No. 2. - P. 27.

6. Dubrovsky V. I. Valeology. Healthy lifestyle: Textbook. - Moscow: FLINT; 2009. - 559-561 p.
7. Dobrotvorskaya S. G. Factors of self-development and healthy longevity of a person / S. G. Dobrotvorskaya. - Kazan: center of innovation. technologies, 2013. - 132 p.
8. Healthy food.V. N. Shilov, V. P. Mizyo. - Moscow: Parus, 2011. - 224 p.