

Zadbaj o siebie zimą

Wyziębienie organizmu może prowadzić do chorób (np. przeziębienia) lub groźnych odmrożeń. Spadek temperatury osłabia bowiem naturalną ochronę skórę. Niekorzystny wpływ na zdrowie mają również, częste zimą, duże wahania ciśnienia atmosferycznego. Jak chronić się przed zimnem, mrozem, przeziębieniem? Poznaj sposoby na niskie temperatury

Zima zagraża zwłaszcza:

- **osobom starszym**, które mają gorszą równowagę niż osoby młode, mogą też cierpieć na bóle stawów – częściej dochodzi u nich do złamań rąk i nóg spowodowanych upadkiem na oblodzonym chodniku
- **osobom, które mają problemy z nadciśnieniem** – niska temperatura powietrza zwiększa ciśnienie tętnicze krwi, dlatego zdarza się wówczas więcej zawałów serca i udarów mózgu
- **alergikom** – podczas mrozów rzadziej niż przy dobrej pogodzie wietrzmy mieszkania, więc mogą rozwijać się tam liczne alergeny, które osłabiają układ odpornościowy, wywołują także ataki astmy.

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

ZADBAJ O SIEBIE ZIMĄ



TWITTER.COM/NFZ_KATOWICE | FACEBOOK.COM/AKADEMIANFZ | YOUTUBE.COM/AKADEMIANFZ

Sposoby na zimno

- 1. Przed wyjściem z domu zjedz pożywnie śniadanie.** Najlepsze będzie śniadanie na ciepło, np. owsianka lub jajecznica.
- 2. Ogrzewaj się od środka.** Zaplanuj ciepłe posiłki w ciągu dnia. Najlepiej, by w menu obiadowym znalazła się zupa, która ma rozgrzewające właściwości.
- 3. Dostarczaj organizmowi dużo witaminy C.** Witamina C wzmacnia odporność i chroni przed przeziębieniem. Unikaj jednak bogatych w nią owoców cytrusowych, ponieważ mają właściwości wychłdzające.
- 4. Pamiętaj o nawadnianiu.** Osoba odwodniona jest bardziej podatna na utratę temperatury ciała. Uzupełniaj płyny ciepłymi napojami. Możesz nosić je ze sobą w termosie lub termicznym kubku.
- 5. Ubieraj się warstwowo – „na cebulkę”.** Pod kurtkę zamiast jednego grubego swetra lepiej założyć kilka cieńszych rzeczy. Między warstwami odzieży

wytworzy się warstwa powietrza, która będzie zatrzymywać ciepło. Łatwiej też wówczas dopasować się do zmiennej temperatury otoczenia – zdjąć lub dodać kolejną warstwę ubrania.

- 6. Noś luźne ubrania.** Luźne ubrania o wiele lepiej „grzeją” niż te, które dokładnie przylegają do ciała. Dają także więcej miejsca dla wytworzonej warstwy powietrza. Z kolei ciasne ubranie może utrudniać przepływ krwi, co spowoduje uczucie zimna w różnych częściach ciała. Przy długotrwałym przebywaniu na zimnie może też prowadzić do odmrożeń.
- 7. Dobierz i dopasuj odzież.** Bezpośrednio na ciało załóż oddychającą, termoaktywną bieliznę, która odprowadza wilgoć na zewnątrz. Druga warstwa, np. polar, powinna Cię ogrzewać i utrzy-

mywać ciepło. Wierzchnia warstwa (kurtka) powinna być nieprzemakalna i wiatroszczelna, mieć kaptur i sięgać za pośladki.

- 8. Unikaj przegrzania.** Podczas wysiłku, np. spaceru, mięśnie wytwarzają ciepło, które nie ma gdzie się wydostać, bo chroni Cię ciepłe ubranie. Łatwo się wtedy spocić. Noszenie wilgotnego lub mokrego od potu ubrania doprowadzi do szybkiego ochłodzenia organizmu – jak najszybciej je wysusz lub zmień.
- 9. Zabezpiecz skórę.** Wycho- dząc na zimno, posmaruj twarz tłustym kremem, a usta – pomadką na bazie wazeliny.
- 10. Zadbaj o głowę.** Zawsze zakładaj czapkę, ponieważ największe ciepło ucieka z organizmu przez głowę. Na mrozy najlepsza jest uszatka podszyta futerkiem. Nie zasłaniaj twarzy szalikiem, ponieważ pod wpływem odde-

chu stanie się wilgotny, co może spowodować odmrozenie.

- 11. Pomyśl o nogach.** Zimowe buty kupuj luźniejsze, większe nawet o numer, bo wtedy zmieści się do nich grubsza para skarpet. Buty powinny mieć grubą podeszwę i wewnętrzną wkładkę, która zabezpiecza stopy przed zmarznięciem.
- 12. Chroń ręce. Noś rękawiczki.** Zwróć uwagę, żeby nie były ciasne, żeby nie hamowały krążenia krwi. Po każdym myciu rąk wcieraj w dłonie krem ochronny.
- 13. Wysypiaj się i odpoczywaj.** Kiedy temperatura spada, organizm potrzebuje więcej regeneracji. Przesypiaj co najmniej 8 godzin w nocy. Jeśli czujesz zmęczenie w pracy, zrób chwilę przerwy, np. odejdź od komputera, wyprostuj plecy, spójrz w dal przez okno, pomyśl o czymś miłym.

- 14. Nie spożywaj alkoholu.** Pijąc alkohol na mrozie, znacznie szybciej tracisz ciepło.
- 15. Zahartuj się przed zimą.** Możesz to zrobić, biorąc prysznic naprzemiennie w zimnej i gorącej wodzie – całego ciała lub tylko stóp i rąk.
- 16. Nie zapominaj o ruchu na świeżym powietrzu.** Systematyczny ruch na świeżym powietrzu wzmacnia odporność organizmu. Dopasuj rodzaj i czas ruchu do pogody.

wych – dobrym źródłem są tłuste ryby morskie, np. łosoś, śledź.

Zimowe miesiące nie są pozbawione warzyw sezonowych. Wiele dań przygotujesz z warzyw korzeniowych, takich jak marchew, buraki, seler czy pietruszka. Warto również jeść warzywa cebulowe wzmacniające odporność, jak czosnek, cebula i por.

Świetną propozycją jest wykorzystywanie mrozonek. Są przygotowywane w szczycie sezonu, gdy owoce i warzywa są dojrzałe, świeże i zawierają najwięcej wartości odżywczych.

Produkty zimowej kuchni są niedrogie i łatwo dostępne. Z warzyw dostępnych zimą można skomponować pyszny, zdrowy, a przede wszystkim pełnowartościowy posiłek bez wielkiego wysiłku.

Warto skorzystać z zimowych inspiracji, które proponuje portal Diety NFZ. Pod adresem www.diety.nfz.gov.pl dostępne są bezpłatne jadłospisy oraz ebooki z przydatnymi wskazówkami, dzięki którym zdrowe odżywianie zimą stanie się jeszcze prostsze.

Jak jeść, aby wspierać organizm zimą

Posiłki jedzone zimą powinny zapewniać energię adekwatną do naszej aktywności fizycznej. Pamiętaj również o ciepłych daniach, które pomogą ci się rozgrzać w zimne dni. Jak jeść w zimowe dni?

Oto kilka wskazówek:

- Zaczynaj dzień od ciepłego śniadania.
- Używaj rozgrzewających dodatków i przypraw: cynamonu, imbiru, kardamonu, goździków, kurkumy.
- Jedz ciepłe posiłki np. zupy.
- Nawadniaj organizm – poza wodą pij ciepłe napary z lipy, bzu czy innych ziół.
- Pamiętaj o dostarczaniu do organizmu wielonienasyconych kwasów tłuszczo-

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

JAK JEŚĆ BY WSPIERAĆ ORGANIZM ZIMĄ



TWITTER.COM/NFZ_KATOWICE | FACEBOOK.COM/AKADEMIANFZ | YOUTUBE.COM/AKADEMIANFZ

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590