

Как правильно питаться в жаркую погоду

Лето - пора оздоровления и укрепления иммунитета. Главными помощниками здесь становятся правильное питание и натуральные витамины, без которых немислима нормальная жизнедеятельность человеческого организма.

В жару организм теряет много жидкости, что приводит к обезвоживанию и сгущению крови. Поэтому летом лучше отдавать предпочтение продуктам с большим содержанием жидкостей.

Дыня, всевозможные ягоды, персики, груши, абрикосы, сливы, виноград, апельсины и другие свежие и легко усваиваемые фрукты прекрасно вписываются в летнее меню и являются источником большинства жизненно важных витаминов. Из ягод и фруктов можно приготовить низкокалорийные десерты с йогуртами, фруктовые салаты, муссы, кисели и прочие лакомства.

Летом очень полезны все листовые зеленые овощи. Они обеспечивают организм не только витаминами, но и минеральными солями, которые теряются при выделении пота. Особенно хороши кресс-салат, шпинат, сельдерей, салат, ботва свеклы и других овощей, как в сыром, так и в приготовленном виде. Брюква, турнепс, редиска, тыква и все виды кабачков (в особенности цуккини), а также огурцы в сочетании с зеленью и фруктами могут служить основными блюдами летнего меню. В овощах, сорванных прямо с грядки, содержится максимум полезных веществ и витаминов, главное - не забыть тщательно помыть их. Огородная зелень - лук, чеснок, петрушка, укроп, сельдерей - улучшают вкус блюд и прибавляют им питательных свойств.

Аппетит в жару снижается сам собой, а пища становится менее калорийной за счет изобилия свежих овощей и фруктов.

Полезные советы:

Придя в офис или домой с жаркой улицы, ни в коем случае не пейте холодную воду, кофе, а тем более алкоголь, а вот горячий некрепкий чай (лучше всего зеленый) или минеральная вода комнатной температуры помогут вам быстро прийти в тонус и настроиться на рабочую волну.

Даже страстным «мясоедам» в жаркую погоду врачи советуют отказаться от животных белков или, по крайней мере, сократить их порции. Летний рацион должен включать более легкие растительные белки, злаковые, овощи и фрукты. Даже рыбу и морепродукты лучше оставить на более прохладное время.

Всевозможные фруктовые соки, в особенности натуральные, выжатые из свежих фруктов, летом очень полезны.