

Как правильно питаться летом.

Смена сезонов – явление закономерное, мы по привычке меняем свой жизненный ритм, приспосабливаясь к изменившимся продолжительности дня, температуре воздуха и климатическим условиям. Наш организм в это время перестраивает свою работу, подчиняясь все тем же естественным причинам. Выясним, как и что кушать летом, чтобы получить от этого сезона максимум пользы и безопасности.

В сильную жару наша двигательная активность падает, а значит, затраты энергии сокращаются. Поэтому летом желательно уменьшить калорийность рациона, сократив потребление жирной пищи.

Составляя меню на каждый день, не забывайте о тех преимуществах, которые дает летом сама природа. Включая в рацион свежие (и желательно местные, выращенные неподалеку) овощи и фрукты, столовую зелень, ароматные специи и спелые ягоды, можно создать «витаминное депо», которое укрепит защитные силы организма, станет надежным помощником иммунитету на протяжении всего холодного периода.

Справляясь с чрезмерной жарой, наш организм вынужден непрерывно охлаждаться. Для этого существует всего лишь один эффективный механизм – потоотделение. Летом мы начинаем усиленно терять влагу и если вовремя не восстановить водный баланс, то наступившее обезвоживание может серьезно сказаться не только на самочувствии, но и на состоянии здоровья. Пить достаточное количество чистой воды нужно всегда, летом же это нужно делать обязательно, причем в значительно большем количестве (конечно, при отсутствии медицинских противопоказаний к увеличенному потреблению жидкости). Не дожидайтесь появления острого чувства жажды, свидетельствующего о критическом уровне обезвоживания организма, пейте воду постоянно – часто и небольшими дозами. Кроме того, в пищу полезно включать «водные» овощи и фрукты, в составе которых содержится большое количество влаги. Это помидоры, огурцы, дыня, арбуз, клубника, цитрусовые. Кроме утоления жажды вместе с плодами и ягодами организм получит дополнительную подпитку витаминами и микроэлементами.

Максимальное количество пользы, конечно, содержится в свежих растительных продуктах, не подвергшихся термической обработке. Но это справедливо только в том случае, если они правильно и качественно очищены и вымыты. Опасность пищевых отравлений летом повышается в разы, поэтому не стоит забывать о принципах гигиены. Все овощи и фрукты перед употреблением необходимо тщательно и обильно промыть под струей проточной воды, а веточки зелени перед этим еще и вымочить в воде в течение 20-30 минут.

Мытью рук летом также уделяется повышенное внимание, поскольку именно грязные руки являются частой причиной возникновения кишечных инфекций. Не секрет, что в жаркую погоду быстро портятся даже правильно приготовленная и обработанная пища. Поэтому лучше всего готовить блюда в небольших количествах, на один раз.

Соблюдая изложенные рекомендации, питаясь сбалансировано и правильно, мы получим от лета не только радость и удовлетворение, но и укрепление здоровья.