



Как правильно питаться в период жары



10 правил питания в жару

1 Сместите период питания и перераспределите его калорийность.

Когда ртутный столбик на градуснике поднимается выше отметки в 30 С, диетологи советуют перенести основные приемы пищи на прохладное время суток. Для завтрака лучше всего проснуться к 7 утра. Тогда обед сместится примерно на 11:00–11:30. Ужинать желательнее после 18:00, а потом еще раз немного перекусить около 21:00. Распределите приемы пищи в течение дня, так, чтобы самые калорийные продукты употреблялись утром.

2 Замените красное мясо белым.

«Тяжелая» еда вынуждает организм бросать все силы на ее переваривание, вызывая слабость. Поэтому красное мясо, которое переваривается 5-7 часов, лучше заменить белым. Идеально – курицей, которая переваривается 3-4 часа. Колбасы, сосиски, котлеты, пельмени и другие виды фастфуда лучше исключить вовсе, делая упор на натуральную пищу.

3 Ешьте продукты содержащие большое количество калия.

В жару наше сердце и сосуды работают с усиленной нагрузкой. Чтобы поддержать их, нужно употреблять продукты с высоким содержанием калия. В первую очередь это - курага, какао-порошок, пшеничные отруби, горох, фасоль, чечевица, чернослив, изюм, петрушка, фундук, грецкие орехи, арахис, семена подсолнечника, миндаль, картофель, бананы, брокколи и шпинат.

4 Употребляйте больше воды.

На каждый килограмм массы тела человека следует пить 30 мл воды (при отсутствии сердечно-сосудистых заболеваний и болезней почек). Однако употребление большого количества воды «за один присест» опасно. Рекомендуется выпивать по 100-200 мл воды каждые 40-50 минут. При этом все газированные сладкие напитки и пакетированные соки водой не считаются: эти жидкости только дают лишнюю нагрузку на ослабленный жарой организм и усиливают жажду.

5 Ограничьте употребление мороженого и холодных напитков.

В жару так и тянет съесть мороженое или выпить сильно охлажденную воду. Логика тут простая: в организм попадет что-то холодное – и тогда нам сразу станет прохладно. Однако на деле все оказывается совершенно не так. Усвоение холодной пищи требует от организма повышения температуры, поскольку процесс переваривания пищи является тепловыделяющим. После употребления такой пищи вы можете почувствовать жар. Кроме того мороженое, как и любая сладкая еда, увеличивает вязкость крови, а содержащиеся в нем сахара и добавки только усиливают жажду.

6 Решительное «Нет» кофе.

Кофе обладает мочегонными свойствами, стимулируя потерю влаги организмом. Не мыслите свою жизнь без этого бодрящего напитка? Попробуйте ограничиться одной-двумя чашечками в сутки.

7 Откажитесь от алкоголя.

Спиртные напитки дополнительно обезвоживают организм.

8 Охлаждайте организм горячими напитками.

В жару лучше выпить пару кружек горячего чая. Это нормализует теплообмен изнутри и создает ощущение прохлады снаружи. Кроме того, для утоления жажды можно использовать травяные настои, минеральную воду без газа, айран, несладкий компот или напиток из шиповника.

9 «Да!» сезонным ягодам, фруктам, овощам.

Ягоды, фрукты и овощи должны стать важной частью вашего меню. В них множество витаминов, антиоксидантов, флавоноидов и минеральных веществ. К тому же, они отлично утоляют жажду!

10 Ешьте больше сложных углеводов.

Вместо вредного и калорийного сладкого и мучного введите в рацион полезные каши.

ГУ «Луганский республиканский центр здоровья» ЛНР