

Еда по сезону

Летний стиль питания

Если зимой организм человека нуждается в большом количестве жиров, чтобы согреться, то с наступлением жары, особенно когда термометр показывает + 30 °С или выше, потребности организма изменяются. Именно в жаркую погоду, как известно, аппетит снижается, и происходит ускорение обмена веществ. Многие используют этот период для диет. И действительно, в это прекрасное время года нужно не упустить возможность покормить организм витаминами из свежих фруктов и овощей. Причем желательно, чтобы основу рациона составляли продукты, которые произрастают в той местности, где Вы живете.

Также летом для уменьшения нагрузки на организм специалисты рекомендуют изменить время приема пищи. Завтракать лучше ранним утром, обедать до знойного солнца, а ужинать после 18 часов. Перекусы не исключены, но они должны быть легкими и полезными.

Завтрак

Калорийность летом лучше распределить так, чтобы самым питательным приемом пищи был завтрак – примерно 35 % суточного рациона. Можно есть каши с добавлением меда, фруктов, семечек, сыра и орехов; омлеты различных видов или яичницу; оладьи с ягодами или джемом.

Обед

Конечно, летний обед отличается от того, который мы приготовили бы в другое время года. По калорийности он, так же как и ужин, должен составлять 25 % от суточного рациона. Оставшиеся 15 % – это перекусы. Лучшая основа обеда – листовая зелень и овощи, содержащие как можно больше воды. Они не нагружают желудок лишней работой, придают бодрости и восполняют недостаток минеральных веществ. На обед лучше готовить овощные салаты, которые необходимо заправлять не майонезом, а растительным маслом или натуральным нежирным йогуртом. Из первых блюд подойдут овощные супы, холодные борщи, окрошка – пожалуй, одно из самых популярных блюд летом. Она отлично получается на домашнем квасе, а также на кефире или айране. Вторые блюда лучше готовить из гречки, риса или картофеля. Углеводы, содержащиеся в этих продуктах, легко усваиваются, а следовательно, организму не потребуется больших затрат жидкости для их выведения.

Ужин

Мясо и рыбу организму легче переваривать в условиях прохлады. Поэтому, если Вы любите эти продукты, на ужин как раз уместно будет отварить или запечь в духовке с овощами нежирное мясо или рыбу. Исключите употребление фруктов в вечернее время, так как они могут вызвать брожение, и Вы будете чувствовать дискомфорт. Если Вы не можете уснуть на голодный желудок, то съешьте немного орехов или сухофруктов, но помните, что последний прием пищи должен быть не менее чем за два часа до сна.

Конечно, летом не обойтись без шашлыка... И чтобы сделать это мясное блюдо более полезным, нужно есть его с большим количеством зелени, а мариновать мясо лучше без добавления уксуса – например, в томатном соке.

Составляя летнее меню для себя и своей семьи, не забывайте о зелени, которая доступна в течение всего лета. Зелень перед употреблением желательно в течение получаса вымачивать в «живой» воде, особенно если Вы не сами ее вырастили. И помните: чем меньшей тепловой обработке Вы подвергнете петрушку, укроп, щавель или любую другую зелень, тем она будет полезнее.

Питьевой режим

В жару из-за активного потоотделения мы теряем много жидкости, а следовательно, и необходимые минеральные вещества, особенно это касается водорастворимых витаминов С, В1, В6, К и др. Поэтому обратите внимание и на питьевой режим. В течение дня рекомендуется выпивать как можно больше жидкости.

Идеальны для утоления жажды слабощелочная вода и несладкий зеленый чай. В сильную жару необходимо выпивать по 100–200 мл воды каждые 30–40 минут. Также немаловажно пить свежесжатые соки, травяные чаи, компоты, морсы, квас и приготовленные самостоятельно смузи (фруктовые коктейли).

Утолить жажду можно и с помощью некоторых овощей и фруктов, содержащих много жидкости. К ним относятся:

- огурцы, они содержат 96 % воды;
- сельдерей, в котором 94 % воды;
- шпинат, содержащий 92 % воды;
- томаты, состоящие из воды на 93 %;
- дыня – 91 % воды;
- клубника, вода в которой занимает 90 %.

Употребляя эти продукты питания, мы не только утолим жажду, но и восполним в организме баланс витаминов и минеральных веществ.

И напоследок. Не забывайте, что в жаркий период срок годности продуктов меняется, и в пищу лучше употреблять свежеприготовленные блюда. Будьте внимательны при покупке кисломолочных и мясных продуктов. Перед употреблением все фрукты и овощи вымачивайте в «живой» воде. Соблюдая данные рекомендации, Вы будете не только хорошо себя чувствовать, но и прекрасно выглядеть!

Анастасия КРАВЧЕНКО