

Летом мы тратим в среднем на 10–15 % калорий меньше, чем зимой. Ведь организму не надо уже тратить энергию на обогрев, он нуждается в менее калорийной пище. Это значит следует отказаться от жирной пищи, свести к минимуму потребление «тяжёлого» мяса (свинина, жирная говядина), потребление копченых, жареных продуктов питания и заменить их постным мясом, рыбой или морепродуктами.

Также следует снизить количество мучных и калорийных блюд и заменить их фруктами и овощами, творогом.



Такая рекомендация вполне оправдана, потому что переваривание тяжелой пищи вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение. Охлаждают организм и помогают адаптироваться к жаре продукты с легким вяжущим вкусом (хурма или бананы) и все овощи-фрукты зеленого и белого цветов.

Не стоит забывать снабжать свой организм природными витаминами. Считается, что летом и так хватает полезных веществ, но теряя большое количество влаги и вместе с ней и витаминов, а также подвергаясь различным стрессам, организм нуждается в удвоенной их дозе. Поэтому нелишним будет приём поливитаминов после консультации с врачом.

Не перекусывайте на ходу. В жаркую погоду продукты портятся особенно быстро, поэтому опасность пищевых отравлений в это время особенно велика.

Не готовьте пищу впрок - те сроки годности, которые указаны на продуктах, предполагают нормальные условия, а не изнуряющую жару.

Не покупайте продукты на лотках, не оборудованных холодильными установками - вы не знаете, сколько они пролежали на солнцепеке. Воздержитесь от покупки в уличных ларьках любых пирожков и слоек с мясной начинкой.

Не храните скоропортящиеся продукты вне зоны холода больше 4 часов. К ним относятся все молочные продукты, готовые развесные салаты, выпечка с кремом, вареная колбаса, свежая и слабосоленая рыба.

По возможности исключите приемы пищи в самое жаркое время дня, перенесите их на утро и вечер. Строго соблюдайте гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи.

В целях профилактики обезвоживания организма пейте больше жидкости: чая, минеральной воды, морса, молочно-кислых напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегайте употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.



Для соблюдения питьевого режима необходимо выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки. Вместе с этим необходимо помнить, что увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

В жару важно не только пить "правильные" напитки, но и соблюдать определенные правила их употребления:

- не пить напитки сильно охлажденными, так как сильно охлажденные жидкости возбуждают потовые железы, следовательно, усиливают потоотделение и увеличивают риск обезвоживания организма и нарушение солевого баланса. Всасывается ледяная вода только после того, как нагреется до температуры тела;

- пить жидкости комнатной температуры и не увлекаться мороженым: когда организм приспособляется к жаре, он невольно теряет свою устойчивость к холоду, а это грозит простудами;

- слегка подсоленная вода лучше утоляет жажду. Она помогает компенсировать потерю солей организмом при обильном потоотделении. Но лечебную минеральную воду (в ней содержится больше 10 г солей на литр) употреблять стоит лишь по рекомендации врача;

- по утрам полезно пить жидкости больше - это поможет создать запас в организме. А затем в течение дня можно употреблять воду небольшими порциями;

- даже в знойные дни не переусердствуйте с питьем! Излишнее количество жидкости повышает нагрузку на все органы, особенно на почки и сердце. А при беременности, гипертонии, сердечной недостаточности, нарушениях функции почек следует даже ограничить себя в питье. Отеки под глазами по утрам и на ногах к вечеру, длительные насморки, повышенная секреция сальных желез кожи, головные боли при малейших колебаниях погоды - все это признаки переизбытка жидкости в организме. Если жажда не утоляется, попробуйте просто прополоскать рот подсоленной водой;

- напитки лучше покупать в стеклянных (а не пластиковых) бутылках, а негазированная вода полезнее газированной;

- не употребляйте некипяченую родниковую или водопроводную воду! В жаркую погоду все природные источники становятся в прямом смысле источниками многих болезней.

Берегите себя и будьте здоровы!