

Летняя жара часто провоцирует различные проблемы, связанные с органами пищеварения. В жару особого внимания требует ваш рацион. Как же питаться в жару?

Ограничьте употребление черного чая и кофе. Сладкие соки и газированные напитки плохо утоляют жажду. Отдайте предпочтение минеральной воде, зеленому чаю. Напиток из душицы, мятный чай – прекрасное средство для утоления жажды и источник витаминов. Мятой в жару можно и приправить гарнир. Имбирный чай, заваренный с листиками мяты, в жаркую погоду тонизирует и освежает.

Фрукты есть лучше всего по утрам. Съеденные же после еды или на ночь фрукты провоцируют в желудке процессы брожения, что абсолютно нежелательно. Апельсины, виноград, сливы, абрикосы, груши, персики, дыни и любые другие фрукты, легко усваиваемые нашим организмом, являются прекрасными составляющими летнего стола, пополняя организм необходимыми витаминами. Особенно стоит отдать должное кислым ягодам, например, крыжовнику и смородине.

Свежие овощи в любом виде, включая салаты, незаменимы в это время. Они почти не поддерживают процессы брожения. Огурцы, кабачки, турнепс, брюква и редис вместе с фруктами способны практически полностью удовлетворить нашу потребность в еде во время жары. И нельзя забывать о зелени. Любые зеленые салаты, сельдерей, петрушка и укроп не только сделают пищу вкуснее, но и послужат источником микроэлементов и солей, выводимых из организма с потом. Стоит обратить внимание на ботву свеклы и зелень горчицы.

Помните, что жара очень сильно снижает нашу работоспособность. После + 26°C каждый последующий градус повышения температуры приводит к снижению работоспособности на несколько процентов. В жару тяжелая и жирная пища нежелательны. Жирные сорта рыбы или мяса стоит заменить постными. Необходимо умерить потребление любых печеных изделий и хлеба, мясных продуктов, бобовых, отказаться от бутербродов и продуктов сети «быстрого питания».

Осторожно подходить необходимо к молочным продуктам, высокие температуры провоцируют развитие микроорганизмов. Лучше всего выбрать в это время кисломолочные продукты. Например, кефир без сахара утолит жажду, насытит и

компенсирует недостаток в ряде микроэлементов. Но кисломолочные продукты хранят при температуре, не превышающей +4°C. Хранение при комнатной температуре приведет к росту микрофлоры, содержащейся в продукте, что может вызвать пищевое отравление или расстройство кишечника.

Жаркое время – хорошее время для избавления от нескольких килограммов лишнего веса. Летом это получается легче, чем в холодное время. Фрукты и овощи снижают калорийность меню. А увеличение двигательной активности ускоряет все происходящие в нашем организме обменные процессы.

Подводя итог полученным знаниям делаем правильные выводы:

В жару не стоит есть и пить:

- Жирную пищу
- Фаст-фуд: гамбургеры, чипсы, сосиски в тесте и так далее.
- Такие лакомства, как бамбу, бисли, сухарики, и т. п.
- Газированные и подслащенные напитки, включая также и соки с высоким содержанием сахара.
- Тяжелую пищу: картофель, бобы, фасоль, мясо, к примеру говядину или свинину, и т. д.
- Слишком большое количество сладостей, особенно мороженное, полное красителей, усилителей вкуса, и так далее.

- Соленую и острую пищу, различные соусы и т. д.

В жару надо есть и пить:

- Овощи и фрукты, в особенности свежие
- Различную зелень: салат, укроп, петрушку и т. п.
- Легкое белое мясо птицы, нежирную рыбу, некоторые морепродукты, к примеру, крабовые палочки
- Натуральное мороженное, однако не стоит увлекаться данным продуктом
- Натуральные соки, лучше овощные, не подслащенные
- Обычную, не газированную воду.
- Молоко и молочные продукты
- Хлеб и хлебобулочные изделия в умеренных количествах.