

Заканчивается первый месяц лета, но погода удивляет нас своей нестойчивостью с резким перепадом температур. Как питаться в такое время, ведь известно, что летом характер питания требует некоторых изменений?

В первую очередь необходимо снизить калорийность рациона преимущественно за счет жиров. В сутки летом жиров должно быть не более 28%, из них 2/3 - растительные жиры. 55% суточного рациона, то есть его большая часть должна, по-прежнему, включать белки. Растительные и животные белки должны быть в равных пропорциях, а углеводы составлять только 17% суточной нормы калорий.

Жидкость и витамины нашему организму сейчас более необходимы, чем жиры. Поэтому акцент делаем на овощах, фруктах, ягодах, зелени. Овощи лучше употреблять в сыром виде или в салате, заправленном не майонезом, а домашним йогуртом, сметаной, растительными маслами, соком цитрусовых. Оптимальное время для употребления фруктов и овощей – утро.

Летом рекомендуется ежедневно употреблять кисломолочные продукты (домашний йогурт, кефир, творог), в которые полезно добавлять свежие фрукты и ягоды.

Необходимо ограничить употребление соли, чтобы почувствовать естественный вкус овощей, фруктов, ягод и не спровоцировать обезвоживания и нагрузки на сердечно-сосудистую и выделительную системы.

Обязательно нужно компенсировать потерю жидкости в течение дня. Делать это можно не только чистой водой, но теплыми чаями с сухофруктами, травяными чаями из свежих трав (мяты, листьев смородины и малины, Melissa, соцветий клевера). От сладких газированных напитков лучше отказаться, потому что они не утоляют жажду, а усиливают её ещё больше из-за избытка в них сахара.

Что касается режима питания, то можно придерживаться привычного, с учётом перечисленных ранее рекомендаций по рациону. Но это при условии, что уже есть выработанный режим питания и его сложно менять. Если сложностей с перестройкой

нет, то, с учетом жаркой погоды, летом завтракать желательно до 8 утра, обедать – до полудня, а ужинать не позже 18-19 часов. Максимум калорийности должен приходиться на утренний прием пищи, а ужин должен содержать в себе минимум калорий.

Также перестраивается питьевой режим. Необходимо вовремя пополнять запас жидкости в организме, еще до появления чувства жажды. В жаркое время оптимально выпивать по полстакана воды каждый час (2-2,5 литра за день). Чаще всего организм сам перестраивается в своих пищевых предпочтениях и режиме. Перестраивая режим питания, следует помнить, что резко менять свой рацион нельзя, лучше делать это постепенно.

Чтобы извлечь из напитков максимальную пользу, следует придерживаться некоторых правил.

Самое главное - не пить напитки сильно охлажденными, лучше комнатной температуры. Сильно охлажденные жидкости увеличивают потоотделение, следовательно, возрастает риск обезвоживания организма и нарушения солевого баланса. Всасывается ледяная вода только после того, как нагреется до температуры тела. Кроме того, когда организм приспосабливается к жаре, он невольно теряет свою устойчивость к холоду, а это грозит простудами.

Даже в знойные дни не рекомендуется пить слишком много жидкости. 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. Если жажда не утоляется, можно попробовать просто прополоскать рот подсоленной водой.

Можно пить слегка подсоленную воду. Она лучше утоляет жажду и помогает компенсировать потерю солей организмом при обильном потоотделении. Но лечебную минеральную воду, в которой содержится больше 10 г солей на литр, употреблять стоит лишь по рекомендации врача. Даже слегка подсоленной водой не стоит злоупотреблять.

По утрам полезно пить жидкости больше - это поможет создать запас в организме. Остальные запасы жидкости можно пополнять в течение дня небольшими порциями.

Напитки лучше покупать в стеклянных, а не пластиковых бутылках и учитывать, что негазированная вода полезнее газированной.