Автор: Н.Хаванова, врач-валеолог отдела общественного здоровья У «Речицкий ЗЦГиЭ»

Это лето нас порадовало обилием теплых солнечных жарких дней. Нет такого человека, который прошел бы мимо лотка с мороженым или палатки с холодным квасом, не захватив и то, и другое одновременно. Однако в знойный период года необходимо соблюдать следующие правила питания:

Правило № 1. Больше жидкости

В жару наш организм усиленно теряет жидкость.. Лучше всего утоляет жажду обычная вода или несладкий зеленый чай – в сильную жару рекомендуется выпивать по 100–200 мл прохладного напитка (18–20°С) каждые 40–50 минут. Не пренебрегайте первыми блюдами.

Только учтите, что не стоит употреблять много жидкости людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, ожирением, и тем, кто имеет проблемы с почками.

Правило № 2. Сокращаем калорийность рациона

Потребность в энергии в жаркую погоду снижается примерно на 5%, а следовательно, нашему организму летом нужна менее калорийная пища. Забываем про жирное мясо, торты, блины и оливье, налегаем на овощи, фрукты и молочные продукты.

Правило № 3. Смещаем режим питания

Жаркая погода – настоящее испытание для организма. Чтобы помочь организму нормально функционировать в условиях экстремальной жары рекомендуют основные приемы пищи переносить на прохладное время суток. Завтракать лучше как можно раньше – в 6–7 утра. Обед – до наступления полуденной жары, в 11–11.30. Ужин – в 18.00. Для тех, кто не может уснуть на пустой желудок, предусмотрен небольшой перекус в 20–21.00.

При этом калорийность суточного рациона должна распределяться следующим образом: завтрак – 35%; обед – 25%; ужин – 25%; поздний перекус – 15%.

Правило № 4. Завтрак съешь сам… и ужин тоже

Овощные и фруктовые салаты, гречка и рис, картофель и постные супы – эти блюда можно есть в середине дня, не опасаясь тяжести в желудке. Мясные и рыбные блюда рекомендуется перенести на ужин и/или завтрак. В условиях прохлады организму будет легче их переварить. Утолить голод перед сном помогут кисломолочные продукты с низким содержанием жира.

Правило № 5. Больше витаминов

Вместе с потом наш организм теряет драгоценные витамины и микроэлементы (особенно это касается водорастворимых витаминов С, В1, В2, В6 и РР). В результате мы испытываем вялость, ослабляется иммунитет, может развиться витаминная недостаточность. Чтобы этого не произошло, едим в неограниченных количествах свежие сезонные фрукты, овощи и ягоды, пьем свежевыжатые соки, несладкие морсы, лимонады и компоты, травяные чаи и квас.

Пусть здоровье станет привычкой, и Ваша жизнь засияет новыми красками!