

8 правил питания в жаркую погоду, которые мы нарушаем чуть ли не каждый день



Часто мы даже не задумываемся, что и как нужно употреблять в пищу в жаркую погоду. Результат в таких случаях оказывается неутешительным: то не хочется работать после плотного обеда, то на талии появляются совершенно ненужные сантиметры. А ведь этого легко можно избежать и чувствовать себя в течение всего дня бодрыми и активными. Ниже для вас представлены полезные советы по организации питания летом, когда

температура на улице приближается к 30 °С. Так, например, перед походом на пляж не помешает съесть тарелку каши — вы знали об этом?

1. Сместите режим питания и перераспределите его калорийность

Когда ртутный столбик на градуснике поднимается до отметки 30 °С, диетологи советуют перенести основные приемы пищи на прохладное время суток. Для завтрака лучше всего проснуться к 7 утра. Тогда обед сместится примерно на 11:00–11:30. Ужинать желательно после 18:00, а потом еще раз немного перекусить около 21:00.

Самым калорийным должен быть завтрак (35 % от всего дневного рациона): он даст вам энергию на целый день. На обед и ужин рекомендуется съесть по 25 % от суточного объема пищи, а 15 % желательно оставить на вечерний перекус.

2. Охлаждайте организм горячими напитками

Да-да, вы не ослышались. В жару нам лучше последовать примеру жителей Китая и стран Средней Азии и выпить пару кружек горячего чая. Неважно, черного или зеленого. Выступивший под его действием пот начинает активно испаряться с поверхности кожи, и мы ощущаем долгожданную прохладу. Кроме того, для утоления жажды можно использовать травяные настои, минеральную воду без газа, несладкий компот или напиток из шиповника.

3. Употребляйте в пищу картофель, бананы и кунжут

В жару наше сердце и сосуды работают с усиленной нагрузкой. Чтобы поддержать их, нужно употреблять продукты с высоким содержанием калия. В первую очередь это картофель. Неслучайно одним из самых популярных летних блюд является молодая картошка с зеленью. Много калия (а еще кальций, магний и много других необходимых нам витаминов) содержат бананы, кунжут, брокколи и шпинат.

4. Замените мясо кефиром и йогуртом

Когда мы едим мясные продукты, мы повышаем свой обмен веществ примерно на 40 %. И если в холодное время года это помогает согреться, то в жару вызывает усиленное потоотделение, потерю калорий, общую слабость и вялость. Поэтому в жару лучше заменить мясо на кисломолочные продукты. Они содержат необходимые нам аминокислоты, фтор, кальций и калий. Еще одним источником белка в жару могут стать куриные яйца (важно только следить за тем, чтобы они были свежими и хранились в холодильнике).

5. Съешьте тарелку каши перед походом на пляж

Зерновые крупы — это высокоэнергетические продукты, содержащие медленные углеводы. Они долго перевариваются, поэтому после такого перекуса мы чувствуем себя сытыми продолжительное время. Это особенно важно летом, во время большого перерыва между обедом и ужином. Каша на завтрак даст вам необходимые силы и энергию для активностей на пляже — от плавания в открытом водоеме до разнообразных подвижных игр. Кроме того, в крупах содержатся всевозможные витамины и микроэлементы, а в гречке еще и полезный для сердца калий.

6. Ограничьте употребление мороженого и ледяных напитков

В жаркую погоду так и тянет съесть мороженое или выпить сильно охлажденную воду. Логика тут простая: в организм попадет что-то холодное — и тогда нам сразу станет прохладно. Однако на деле все оказывается совершенно не так. Мороженое, как и любая сладкая еда, увеличивает вязкость крови, долго переваривается, а содержащиеся в нем сахара и добавки только усиливают жажду. Опасность таится и в ледяной воде: она охлаждает пищевод и трахею, снижая иммунитет. Поэтому так часты случаи типа «попил холодной воды — заболело горло».

7. Исключите продукты с высоким содержанием йода и все пищевые стимуляторы

Не рекомендуется летом есть морскую капусту и использовать при готовке йодированную соль. Дело в том, что в жару йод замедляет процессы расщепления пищи. Результатом этого становится тяжесть в желудке. Под запретом и все биологически активные добавки типа женьшеня и лимонника. Они способны повышать температуру тела. То же самое и с кофе: в жару этот напиток не взбодрит вас, а, наоборот, отнимет драгоценные силы и, кроме того, даст лишнюю нагрузку на сердце.

8. Добавляйте в воду сок лимона или поваренную соль

Летом многие из нас боятся отеков, поэтому стараются меньше пить. К сожалению, это не выход из ситуации: жажду в жару терпеть ни в коем случае нельзя. Лучше всего наладить правильный питьевой режим. Суточная норма потребления воды составляет 30 мл на 1 кг массы тела. При этом все газированные сладкие напитки и пакетированные соки водой не считаются: эти жидкости только дают лишнюю нагрузку на ослабленный жарой организм и усиливают жажду. Необходимо пить качественную воду, желателно слегка подкисленную лимонным соком. При усиленном потоотделении можно добавить в питьевую воду немного соли: этим советом часто пользуются в походах опытные туристы.

*Помощник врача-гигиениста
Яцкевич Наталья Петровна*