

## Принципы питания летом



В жаркую летнюю пору привычный режим питания меняется. Есть в это время хочется меньше, а пить больше. В этот период очень важно соблюдать принципы правильного питания, чтобы организму было легче справиться с нагрузкой. Давайте разберёмся, что должен представлять собой сбалансированный летний рацион.

Существует ряд простых правил питания, которые будут очень кстати в летний период. Рассмотрим самые важные из них.

1. Старайтесь не забывать о режиме питания. Оптимальным будет 3-4 приёма пищи в день с одним перекусом по необходимости. Не

пропускайте завтраки или обеды, следуйте установленному распорядку. Такой подход поможет вам не переесть в один из приёмов пищи.

2. Отдавайте предпочтение овощам и зелени. Они являются идеальными составляющими летнего меню. Кабачки, огурцы, помидоры, капуста, перец, укроп, базилик, петрушка способны полностью удовлетворить нашу потребность в витаминах, минералах и полезных веществах.

3. Правильно выбирайте напитки. Обратите внимание на ваши напитки – один стакан сладкой газировки может содержать дневную норму сахара. Поэтому обращайте внимание на составы лимонадов, на то, что вы пьёте дома и на работе. Рекомендовано пить воду и холодный чай с различными натуральными добавками (лимон, мята, малина, персик). Летом возрастает вероятность получить обезвоживание, поэтому необходимо соблюдать питьевой режим.

4. Не перекусывайте сладким. Если вы любите мороженное, добавьте его к своему обеду в качестве десерта, а не употребляйте его как перекус. Таким образом вы не получите резкого скачка сахара в крови. Фрукты и ягоды также как и мороженное, нужно есть после основного приёма пищи.

5. Ограничьте употребление соли. Во время жары не стоит слишком перегружать организм интенсификацией водно-солевого обмена: чем меньше соли мы едим, тем меньше нам хочется пить.

6. 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.

7. Откажитесь от копченостей и вяленого мяса. Эти продукты содержат огромное количество соли, которая защищает их от порчи, вытягивая из мяса жидкость. Замените копчености отварной, запеченной или приготовленной на гриле говядиной, куриной или индейкой.

8. Безопасность прежде всего. Максимальное количество пользы, безусловно, содержится в свежих растительных продуктах, не подвергшихся термической обработке. Но это справедливо только в том случае, если они правильно и качественно очищены и вымыты.

Опасность пищевых отравлений летом повышается в разы, поэтому не стоит забывать о принципах гигиены, как пищевой, так и личной.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*