



# Как питаться в жару





**П**итание в жаркие дни должно существенно отличаться от того, которое мы практикуем в прохладное время года.

Крайне важно исключить из рациона продукты, которые помогают вырабатывать тепло.

Чем питаться летом, не нагружая организм?

Какие продукты, блюда и напитки помогут легче перенести жару?  
Вот правила грамотного питания по сезону.







## Больше чистой воды

**П**омните о том, что в жаркие дни организм требует больше влаги. Пейте каждые 20-30 минут воду небольшими порциями.

Очень важно, чтобы она была максимально приближена к температуре тела.





## Пейте зеленый чай



Он помогает восстановить нормальный водный баланс в организме, отлично утоляет жажду, и насыщает организм полезными веществами.

От черного чая и кофе лучше отказаться – они помогают сохранять тепло.





## Больше свежих овощей



Лето – прекрасное время, чтобы насытить организм различными витаминами и микроэлементами, которых так много в овощах.

Возьмите за правило – половину вашей тарелки должны занимать свежие овощи.







## Ешьте только легкие десерты

Откажитесь от тортов, пирожков и жирного мороженого. Отдайте предпочтение фруктовым смузи, салатам из фруктов, а также мороженому из йогурта.





## Откажитесь от жареного

**В** жару вашему организму тяжелей переваривать пищу.

Поэтому перейдите на продукты, приготовленные на пару, отваренные или запеченные.





## Меньше соли

Соль задерживает ненужную влагу в организме и способствует отекам, которые особенно ощущаются в жару.

Старайтесь добавлять как можно меньше соли в пищу.





## Ешьте холодные супы



Окрошка, свекольник, гаспачо – это не только вкусно, но еще и полезно.

Кроме того, холодный суп поможет вам немного «остыть».





## Откажитесь от майонеза

Помимо того, что майонез — заправка калорийная, а ее «магазинные версии» полны консервантов, майонез имеет свойство быстро портиться в жару.

Чтобы избежать отравления, заправляйте салаты оливковым маслом, бальзамиком и лимонным соком.





# Перекусывайте



**И**з-за того, что во время основного приема пищи может пропасть аппетит из-за жары — перекусывайте. А обед, к примеру, перенесите на вечер, когда будет не так жарко.

Идеальный перекус — фрукты, орешки, сыр.





# Откажитесь от скоропортящихся продуктов



Из-за жары, даже те продукты, которые могли бы сохраниться дольше, значительно быстрее теряют свои полезные свойства.

К ним может относиться рыба, пирожные с масляным кремом, изделия из мясного фарша.





# Сокращайте калорийность рациона



**К**ак подсчитали ученые, 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.





Утолить голод перед сном помогут кисломолочные продукты с низким содержанием жира.





## Больше витаминов

Вместе с потом наш организм теряет драгоценные витамины и микроэлементы (особенно это касается водорастворимых витаминов С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub> и РР). В результате мы испытываем вялость, ослабляется иммунитет, может развиваться витаминная недостаточность.

Восполнить утраченные вместе с потом витамины и микроэлементы нашему организму в жаркую погоду помогут сезонные фрукты, овощи и ягоды, соки, несладкие лимонады и компоты, травяные чай и квас.







Спасибо за внимание!