



Свежие овощи в любом виде незаменимы в жаркое время. Они почти не поддерживают процессы брожения. Огурцы, кабачки и редис вместе с фруктами способны полностью удовлетворить нашу потребность в еде во время жары.

Осторожно следует подходить к употреблению молочных продуктов, так как высокие температуры провоцируют развитие микроорганизмов. Молочные продукты следует хранить в холодильнике. Лучше выбрать в это время кисломолочные продукты. Например, кефир без сахара утолит жажду, насытит и компенсирует недостаток в ряде микроэлементов.



Рекомендуется «смещенный» режим питания, при котором основные приемы пищи переносят на более прохладное время суток. Завтрак не позднее 6-7 ч, обед в 11-11.30 ч, ужин в 18 ч и небольшой прием пищи в 20-21 ч. Калорийность суточного питания распределяется так: завтрак – 35%, обед – 25%,

ужин – 25%, перекус – 15%. Употребление основных мясных блюд лучше перенести на вечер и утро. В обед основу должны составлять углеводы, поскольку они легче усваиваются и дают минимальное количество продуктов окисления, что требует и меньших затрат резервов воды для их выведения из организма.

Питаться в жару лучше всего небольшими порциями, не переедать, вставая из-за стола с легким чувством голода. При этом не стоит есть в самые жаркие часы дня. Необходимо много пить: не менее двух с половиной литров чистой воды в сутки.



В разгар летней жары проще всего устраивать себе разгрузочные дни, проводимые на фруктах, овощах, салатах.

Следует на время жаркого периода отказаться от выпечки, горячего жирного мяса, калорийных десертов – они не только насыщают вас излишними калориями, но и добавляют ощущение тяжести, которое трудно переносится в жару.

ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»
тел. (4722) 52-90-13, 52-91-25



Департамент здравоохранения
и социальной защиты населения
Белгородской области

ЖАРКОЕ ЛЕТО

И НАШЕ

ПИТАНИЕ



г. Белгород

Длительное воздействие высокой температуры окружающего воздуха с низкой относительной влажностью и интенсивной солнечной радиацией вызывают существенные изменения обмена веществ.

Большинство людей, особенно пожилые, имеющие заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет и др. постоянно жалуются в жаркое время на слабость, головную боль, разбитость, раздражительность, плохое настроение, перепады давления, отсутствие аппетита и повышенную жажду.

Сейчас самая насущная проблема, стоящая перед всеми нами – как пережить самое жаркое время года? Благодаря правильному питанию возможно облегчить себе жизнь в жару и снизить нагрузку, оказываемую в таких условиях на организм.

В жару потребность в энергии (калорийность суточного рациона питания) снижается примерно на 5%.

Пищевой рацион в жаркое время года должен содержать достаточное количество жиров – около 28% от суточной калорийности рациона. Из них 2/3 приходится на долю растительных, которые снабжают организм незаменимыми полиненасыщенными жирными кислотами, которые не синтезируются в организме человека, но играют важную роль в профилактике атеросклероза. Белки должны составлять около 55% от суточной калорийности рациона (1-1,5 г на 1 кг массы тела), белки животного происхождения – не менее 50%. При этом исключаются жирные сорта мяса, рыбы, копчености. На долю углеводов приходится оставшаяся часть рациона. Хлебобулочные изделия в жару употребляются в умеренных количествах.

В жаркое время наш организм усиленно теряет жидкость. Поэтому необходимо вовремя пополнять ее запасы. Лучше 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. Столовая минеральная вода с газом или негазированная – восполнит дефицит солей и минералов в организме, появляющийся из-за обильного потоотделения.

Не рекомендуются сладкие газированные напитки.

Из-за высокого содержания сахара такие напитки, принеся мгновенное облегчение, впоследствии вызывают еще большую жажду. В жару следует исключить также кофе, пиво из-за нагрузки, которую они оказывают на сердечно-сосудистую систему.

Чтобы создать запасы жидкости в организме, пища обязательно должна содержать жидкие блюда (первое и третье). Так, первое блюдо повышает выделение желудочного сока, его переваривающую способность.

Второе блюдо тоже лучше подавать в полужидком виде.

Потери жидкости с потом уменьшают слюноотделение в 2 раза, из-за этого возникает чувство сухости во рту. Усвояемость пищи и аппетит снижаются. Высокая температура ускоряет расход и выведение витаминов с потом, что может привести к витаминной недостаточности, особенно водорастворимых витаминов С, В1, В2, В6 и РР.

Главными помощниками здесь становятся правильное питание и натуральные витамины, без которых немислима нормальная жизнедеятельность человеческого организма.

Летом очень полезны все листовые зеленые овощи. Они делают пищу вкуснее, обеспечивают организм не только витаминами, но и минеральными солями. Особенно хороши кресс-салат, шпинат, сельдерей, салат, ботва свеклы и других овощей как в сыром, так и в приготовленном виде. Незаменим в салатах базилик, который устраняет слабость, умственную усталость, утомление, раздражительность и др., т.е. состояния, наблюдающиеся в период жаркого лета. Базилик способен поднять настроение, улучшить самочувствие.

Очень полезны кабачки, которые являются ценным источником калия, магния, железа, витамина С, а также разнообразят меню вкусными и полезными овощными блюдами.

Фрукты есть лучше всего по утрам. Употребление фруктов после еды или на ночь провоцирует в желудке процессы брожения. Апельсины, виноград, сливы, абрикосы, груши, персики и любые другие фрукты, легко усваиваемые нашим организмом, являются прекрасными составляющими летнего стола, пополняя организм необходимыми витаминами. Особенно стоит отдать должное кислым ягодам, например, крыжовнику и смородине.

