



Кухня

ПИТАНИЕ И ДИЕТЫ

Рацион для жары: что полезно, а что вредно, когда на градуснике за 30

18:43 (сегодня) | Мария Тихменева



[Shutterstock.com](#)

Специальное летнее питание способно принести прохладу измученным жарой горожанам.

Жара – серьезное испытание для жителей больших городов. Душно, жарко, хочется прохлады и свежести.

Неправильное питание в этих условиях может усугубить проблему, довести ощущение тяжести и вялости до максимума, да и вообще привести к неприятностям в виде лишних килограммов на талии. Чтобы этого не случилось, нужно соблюдать летние правила питания. Они очень просты:

- Пить, пить и еще раз пить. В жару мы теряем огромное количество воды, ее нужно восполнять. Поэтому прохладная чистая вода должна быть всегда под рукой. Идеально – негазированная вода с капелькой лимонного сока. Хорошо подойдут ягодные настои, компоты, лимонады собственного изготовления. В напитках должно быть как можно меньше сахара.
- Не пренебрегать горячими напитками. Травяной или зеленый чай принесут, как ни странно, прохладу. С каким бы ужасом вы ни смотрели на обжигающую жидкость, вспомните, что в Китае и странах Средней Азии пьют именно горячие напитки, чтобы охладится в жару. Дело в том, что под действием чая пот выделяется активнее, и мы лучше охлаждаемся.
- Съедать 4-5 порций фруктов в день. Лето – время, когда витамины поджидают нас в огромных количествах, нельзя упускать такой шанс. Тем более что во фруктах много воды.
- Употреблять продукты, в которых содержится много воды: огурцы, помидоры, яблоки и т.д.
- Сладости и вообще все сладкое лучше отложить до наступления прохлады. Они только способствуют усилиению жажды.
- Разжигают жажду острые приправы. И также жареное, соленое, копченое. Этого лучше

избегать.

- Потребление мяса лучше сократить – оно слишком тяжелое и жирное, лучше включить в рацион больше рыбы и морепродуктов.
- Утоляет жажду кислинка. Поэтому в жару нужно отдавать предпочтение напиткам с лимонами, кисломолочным продуктам.
- В жару организм легко теряет витамины и полезные микроэлементы. В первую очередь исчезают витамины В и С. Их нужно восполнять свежими фруктами и зеленью (прямыми травами, листовыми овощами).
- Обязательное добавление к рациону – свежая зелень. Как можно больше зеленых салатов! Зелень не только принесет организму нужные витамины, но и придаст бодрости.
- Не забывайте про кисломолочные продукты – они хорошо утоляют жажду, и приносят нужные организму белки и животные жиры в небольших количествах.
- Когда вечером жара спадает – просыпается аппетит. Главное, не поддаться соблазну и не съесть большой кусок жирного мяса: ночной рацион не должен отличаться от дневного, он тоже легкий, щадящий, освежающий.
- Вечером лучше выпить стакан кефира и съесть зеленый салат. Можно добавить к ужину нежирный творог или молодой сыр.
- Очень соблазнительно в жару съесть или выпить что-нибудь ледяное, из холодильника. Это не так. Холодные напитки и мороженое отрицательно действуют на желудок, очень долго перевариваются. К тому же можно простудиться и заболеть.

Когда в Москве снова похолодает, читайте [в статье>>](#)

| Не рекомендуется в жару:

- Сладкое (пирожные, конфеты, торты, мороженое). Все это только способствует обезвоживанию организма, а пользы – никакой.
- Копчености и жирное мясо. Слишком тяжелая еда, на переваривание которой расходуется большое количество энергии, следовательно, организм только дополнительно разогревается.
- Сладкие газированные напитки. Они содержат большое количество сахара или сахарозаменителей, обезвоживают организм, к тому же часто вызывают привыкание.
- Алкоголь. Способствует обезвоживанию, да к тому же сужает сосуды, нарушая естественный теплообмен организма.

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях. Редакция не предоставляет справочной информации.

Рубрики «Здоровье», «Техника», «Кухня», «Деньги», «Туризм» являются рекламно-информационными приложениями к «AIF.RU»

Адрес редакции: 107996, г. Москва, ул. Электрозаводская 27 к.4, БЦ «Ле-Форт» Телефон редакции: +7 (495) 646-57-57

Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-31805 от 23.04.2008