

Лето в городе: как питаться в жару



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/leto-v-gorode-kak-pitatsya-v-zharu/>

Солнечные дни — долгожданное счастье. Чтобы наслаждаться ими в полной мере и всегда чувствовать себя в тонусе даже в жаркую погоду, важно следовать специальным летним правилам в питании и составлять свой рацион грамотно. Рассказываем, как это сделать.

Уменьшайте порции и калорийность

В жару есть практически не хочется, и поэтому основные приемы пищи лучше перенести на прохладное время суток. Вставайте рано и завтракайте до 8 утра, обедайте до полуденного зноя, а ужин устраивайте тогда, когда вам удобно, но выбирайте легкие низкокалорийные блюда, которые легко усваиваются.

Совсем не обязательно считать каждую калорию: учитывайте примерное количество съеденного и ориентируйтесь на удобную инфографику: вот, например, наглядные примеры, как могут выглядеть 200 калорий.

Пляжный сезон наконец-то наступил, и наверняка вам хочется сохранить фигуру. Уверены,

что летом не стоит сидеть на диетах: достаточно уменьшать свои привычные порции и соблюдать баланс в рационе. Важно, чтобы в нем присутствовало хотя бы 25% полезных жиров (лучше всего растительных), примерно 50% белков и 15-17% углеводов. Читайте, как тесно взаимосвязаны и оттого одинаково необходимы для здорового питания белки, жиры и углеводы.

Ограничьте потребление белков и тяжелых углеводов

Летний рацион должен быть легким, но в тоже время сытным. Разгоряченному телу требуется меньше энергии, чем обычно, но в жаркие дни мы наиболее активны, а это значит, что важно не изнурять себя голодом. Как же все это совместить?

Ответ прост: в летние месяцы будет разумно ограничить потребление белков, тяжелых углеводов и сахара. Поскольку обменные процессы замедляются, белок, содержащийся в "тяжелом" красном мясе (например, жирной свинине), усваивается организмом тяжело и неохотно. Медленные углеводы, которыми богаты хлеб и паста, тоже будут заметно тормозить вялый метаболизм.

Нежирная свежая рыба и морепродукты — идеальный летний источник белка, а также витаминов и важнейших микроэлементов. Кстати, совсем недавно мы рассказывали о вкусных и полезных рецептах с треской — самой диетической и "легкой" рыбой.

Ешьте продукты, содержащие много воды

Для организма, изнуренного жарой, нет ничего хуже обезвоживания. Доведя себя до такого состояния, мы страдаем от головной боли, плохого настроения и преждевременного утомления. Что же сделать, чтобы обезвоживание не застигло вас врасплох, когда столбик термометра "застрял" на высокой температуре?

Все просто: достаточно включать в свой рацион продукты, содержащие много воды. Такая пища должна присутствовать, прежде всего, в завтраках и обедах — то есть, тогда, когда вы наиболее активны.

Огурцы, редис, томаты и капуста — лидеры среди овощей по содержанию в своем составе воды. Но не забывайте и о зелени: например, обычный листовой салат состоит по большей части из воды и клетчатки. Налегайте на спелые фрукты и ягоды: цитрусовые, арбуз и ароматная клубника помогут вам избежать проблем, связанных с обезвоживанием.

Заказывайте воду в кафе и всегда носите ее с собой

И снова про обезвоживание: все прекрасно знают, что именно в жару организм быстро теряет воду. Мы потеем, а с потом выводятся необходимые для хорошего самочувствия витамины и микроэлементы. В итоге водно-солевой баланс нарушается, а обмен веществ в ослабленном организме приходит в полный беспорядок.

Чтобы утолить жажду и ослабить все негативные эффекты от знойного лета, старайтесь воздерживаться от кофе, энергетиков и алкоголя, обладающих мочегонным действием, а также постарайтесь отказаться от сладких газированных напитков.

В кафе заказывайте воду с лимоном: диетологи уверены, что именно этот натуральный напиток лучше других восстанавливает электролитный баланс и останавливает излишнее потоотделение. А дома вы можете легко приготовить оригинальный, вкусный и бодрящий напиток на основе воды.

Ешьте сезонные фрукты и овощи

Наверняка вы замечали, что летом есть хочется меньше, чем зимой или осенью. Это связано с тем, что в жаркую погоду обменные процессы организма замедляются, и он "просит" пищи, которая будет быстро и легко усваиваться.

Самой природой задумано, что именно летом появляется невероятное разнообразие свежих овощей, спелых фруктов и душистой зелени. Такие продукты богаты витаминами и антиоксидантами, а также важными органическими кислотами и клетчаткой. Все это благоприятно воздействует не только на ваше самочувствие, но и на внешний вид.

Например, фрукты и овощи оранжевого цвета содержат бета-каротин и витамин А, которые спасают кожу от воздействия агрессивных солнечных лучей.

Мы не можем представить идеальное лето без походов на рынок. Отдавайте предпочтение сезонным продуктам: в них всегда содержатся рекордные количества полезных веществ.

Ищите вкусные и полезные рецепты: можете обратиться к нашей подборке быстрых блюд с сезонными продуктами.