

Про питание

# Летний рацион

В жаркую погоду предпочтения сильно меняются: вместо пирогов и борщей хочется салатов и соков



**И это неудивительно, ведь организм переходит на особый режим, когда жидкость и витамины ему дороже жиров.**

## Сместите режим

Когда ртутный столбик на градуснике поднимается выше отметки в 30 градусов по Цельсию, диетологи советуют перенести основные приёмы пищи на прохладное время суток. Для завтрака лучше всего проснуться в 7.00. Тогда обед сместится примерно на 11.00–11.30. Ужинать желателно после 18.00, а потом ещё раз немного перекусить около 21.00.

Самым калорийным должен быть завтрак – 35 процентов от всего дневного рациона: он даст энергию на целый день. На обед и ужин рекомендуется съедать по 25 процентов от суточного объёма пищи, а 15 процентов желателно оставить на вечерний перекус.

В сильную жару двигательная активность падает, а значит, затраты энергии сокращаются. Поэтому летом желателно уменьшить калорийность рациона, сократив потребление жирной пищи. Однако не забывайте, что жиры – обязательная составляющая нашего рациона, поэтому просто замените вредные на полезные. Старайтесь летом придерживаться следующего суточного соотношения ЖБУ: 28 процентов – жиров (из них 2/3 – растительные жиры), 55 процентов – белков (растительные и животные белки в равной пропорции), 17 процентов – углеводов.

## Пейте больше воды

Летом организм усиленно теряет жидкость. И чтобы её восполнить, необходимо тщательно соблюдать питьевой режим. Но многие боятся отёков, поэтому стараются меньше пить. Это не выход из ситуации: жажду в жару терпеть ни в коем случае нельзя. Лучше всего

наладить правильный питьевой режим.

Суточная норма потребления воды составляет 30 миллилитров на один килограмм массы тела. Диетологи рекомендуют пить не менее восьми стаканов воды в день. Летом же количество воды нужно увеличить на 2–3 стакана. Но, будьте осторожны, не стоит превышать эту норму, если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, ожирением или имеете проблемы с почками.

Все газированные сладкие напитки и пакетированные соки водой не считаются: эти жидкости только дают лишнюю нагрузку на ослабленный жарой организм и усиливают жажду. Необходимо пить качественную воду, желателно слегка подкислённую лимонным соком. При усиленном потоотделении можно добавить в питьевую воду немного соли: этим советом часто пользуются в походах опытные туристы.

## Охлаждайте организм горячим

В жару лучше последовать примеру жителей Китая и стран Средней Азии и выпить пару кружек горячего чая. Неважно, чёрного или зелёного. Выступивший под его действием пот начинает активно испаряться с поверхности кожи, и мы ощущаем долгожданную прохладу.

Кроме того, для утоления жажды можно использовать травяные настои, минеральную воду без газа, айран, несладкий компот или напиток из шиповника.

## Решительное нет кофе

Именно летом, когда температура на градуснике редко опускается ниже плюс двадцати, причиной обезвоживания организма могут стать напитки. Например, кофе. Он обладает мочегонными свойствами, стимулируя потерю влаги организмом. Как раз по этой причине в ресторанах Греции и Турции к чашечке кофе обязательно подадут чашку воды.

Не мыслите свою жизнь без этого бодрящего напитка? Попробуйте ограничиться одной-двумя чашками в сутки.

## Больше овощей

Овощи – идеальная составляющая летнего меню. Кабачки, огурцы, помидоры, капуста, перец и другие овощи способны полностью удовлетворить потребность организма в витаминах, минералах и полезных веществах.

Ешьте картошку, бананы и кунжут. В жару сердце и сосуды работают 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 ещё кальций, магний и целую кучу необходимых витаминов, содержат бананы, кунжут, брокколи и шпинат.

## Ограничьте употребление копчёностей

Откажитесь от копчёностей и вяленого мяса. Эти продукты содержат огромное количество соли, которая защищает их от порчи, вытягивая из мяса жидкость. Замените копчёности отварной, запечённой или приготовленной на гриле телятиной, курятиной или индейкой.

## Замените мясо кефиром и йогуртом

Когда мы едим мясные продукты, повышаем свой обмен веществ примерно на 40 процентов. И если в холодное время года это помогает согреться, то в жару вызывает усиленное потоотделение, потерю калорий, общую слабость и вялость. Поэтому лучше заменить мясо на кисломолочные продукты. Они содержат необходимые нам аминокислоты, фтор, кальций и калий. Ещё одним источником белка в жару могут стать куриные яйца. Важно только следить за тем, чтобы они были свежими и хранились по всем правилам.

## Ограничьте употребление мороженого

В жару так и тянет съесть мороженое или выпить сильно охлаждённую воду. Логика тут простая: в организм попадет что-то холодное – и тогда сразу станет прохладно. Однако на деле всё совершенно не так. Мороженое, как и любая сладкая еда, увеличивает вязкость крови, долго переваривается, а содержащиеся в нём сахара и добавки только усиливают жажду. Опасность таится и в ледяной воде: она охлаждает пищевод и трахею, снижая иммунитет. Поэтому так часты случаи типа «попил холодной воды – заболело горло». А ведь на отдыхе это так некстати!

## Исключите пищевые стимуляторы

Медики не рекомендуют летом есть морскую капусту и использовать при готовке йодированную соль. Дело в том, что в жару йод замедляет процессы расщепления пищи. Результатом этого становится тяжесть в желудке. Под запретом и все биологически активные добавки типа женьшеня и лимонника. Они способны повышать температуру тела.

## Больше витаминов

Лучший источник витаминов – это фрукты и ягоды, а лучшее время для употребления фруктов – это утро. Виноград, апельсины, клубника, малина, ежевика, абрикосы, сливы, груши, персики, дыни и прочие фрукты благодаря лёгкости их усваивания организмом и богатому содержанию витаминов являются незаменимыми составляющими летнего меню. Чтобы получить максимальную пользу из ягод и фруктов, приготовьте смузи.

Рецепты

# Вкусно и полезно

## Салаты

- Нарежьте шесть стеблей сельдерея, очистите и освободите от плёночек один грейпфрут. Смешайте ингредиенты и заправьте одной столовой ложкой оливкового масла, одной столовой ложкой натёртого пармезана и приправьте солью и перцем. Если вы едите этот салат после тренировки, то добавьте в него куриную грудку.

- Овощечисткой нарежьте кабачок длинными тонкими пластинками. Посыпьте его цедрой лимона с мелкой тёрки. Смешайте растительное, виноградное или оливковое масло со свежесжатым лимонным соком, добавьте мелко порезанный перец чили и хорошо размешайте. Заправьте оливковым маслом и дайте салату настояться около десяти минут. Отцедите салат от образовавшегося сока и подавайте.

## Маринад

Смешайте в кухонном комбайне до однородной консистенции одну чашку растопленного кокосового масла, сок половины лимона, 1,5 столовой ложки мёда, одну чайную ложку натёртого корня свежего имбиря, 0,75 чайной ложки паприки, 0,5 чайной ложки свежемолотого чёрного перца, одну щепотку измельчённого красного перца чили, шесть измельчённых зубчиков чеснока, четыре стрелки зелёного лука. Дайте настояться и покройте этим маринадом мясо или рыбу для гриля.

## Смузи

Это не просто вкусные напитки из овощей, фруктов или ягод. Это практически новая религия для тех, кто следит за своим питанием и ведёт здоровый образ жизни. С

помощью смузи можно не только прекрасно утолить голод и обеспечить организм зарядом энергии на целый день, но и решить целый ряд проблем со здоровьем.

### Абрикосовый смузи

Залейте половинки абрикосов свежесжатым апельсиновым соком и взбейте в блендере в течение нескольких секунд.

### Ананасовый смузи

Порежьте плод на небольшие кусочки, добавьте 1 стакан кокосового молока и взбейте в блендере в течение 8–10 секунд. Готовый напиток украсьте листиками свежей мяты.

### Зелёный смузи

Смешайте нарезанные на небольшие ломтики огурец и яблоко, добавьте шпинат и измельчите в блендере. Затем добавьте к измельчённым ингредиентам натуральный йогурт и ещё раз взбейте.

### Смузи из киви и яблок

Киви плохо сочетается с молочными продуктами, поэтому в

качестве жидкой основы советуем использовать холодную воду или лёд. Приготовить такой смузи просто: смешайте все ингредиенты и взбивайте в блендере в течение 10–15 секунд.

### Малиновый смузи

Смешайте несколько горстей ягод с половиной льда, взбейте блендером до однород-

ной консистенции и украсьте свежей мятой.

### Смузи из чёрной смородины

Залейте ягоды натуральным йогуртом и взбивайте в течение 8–10 секунд.

