Как питаться в жаркую погоду!

13.07.2021

Часто мы даже не задумываемся, что и как нужно есть в жару. Результат в таких случаях оказывается неутешительным: то не хочется шевелиться после плотного обеда, то на талии появляются совершенно ненужные складки. А ведь этого легко можно избежать и чувствовать себя в течение всего дня бодрыми и активными.

**1. Сместите режим питания и перераспределите его калорийность**

Когда ртутный столбик на градуснике поднимается выше отметки в 30  C, диетологи советуют [перенести](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK236229/) основные приемы пищи на прохладное время суток. Для завтрака лучше всего проснуться к 7 утра. Тогда обед сместится примерно на 11:00–11:30. Ужинать желательно после 18:00, а потом еще раз немного перекусить около 21:00.

Самым калорийным должен быть завтрак (35 % от всего дневного рациона): он даст вам энергию на целый день. На обед и ужин рекомендуется съедать по 25 % от суточного объема пищи, а 15 % желательно оставить на вечерний перекус.

**2. Охлаждайте организм горячими напитками**

В жару нам лучше последовать примеру жителей Китая и стран Средней Азии и выпить пару кружек горячего чая. Неважно, черного или зеленого. Выступивший под его действием пот начинает активно [испаряться](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22574769) с поверхности кожи, и мы ощущаем долгожданную прохладу.

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

**3. Ешьте картошку, бананы и кунжут**

В жару наше сердце и сосуды работают с усиленной нагрузкой. Чтобы поддержать их, нужно употреблять продукты с высоким содержанием [калия](https://www.webmd.com/heart-disease/potassium-and-your-heart). В первую очередь это картофель. Неслучайно одним из самых популярных летних блюд является молодая картошка с зеленью.

Много калия, а еще кальций, магний и целую кучу необходимых нам витаминов) содержат бананы, кунжут, брокколи и шпинат.

**4. Замените мясо кефиром и йогуртом**

Когда мы едим мясные продукты, мы [повышаем](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK236229/) свой обмен веществ примерно на 40 %. И если в холодное время года это помогает согреться, то в жару вызывает усиленное потоотделение, потерю калорий, общую слабость и вялость.

Поэтому в жару лучше заменить мясо на кисломолочные [продукты](https://bodyecology.com/articles/eat-drink-be-merry-heat.php). Они содержат необходимые нам аминокислоты, фтор, кальций и калий. Еще одним источником белка в жару могут стать куриные яйца (важно только следить за тем, чтобы они были свежими и хранились по всем правилам).

**5. Съешьте тарелку каши перед походом на пляж**

Зерновые крупы — это высокоэнергетические продукты, содержащие медленные [углеводы](http://www.nutritionfitnesscentral.com/list-healthy-complex-carbohydrates/). Они долго перевариваются, поэтому после такого перекуса мы чувствуем себя сытыми продолжительное время. Это особенно важно летом, во время большого перерыва между обедом и ужином. Каша на завтрак даст вам необходимые силы и энергию для активностей на пляже — от плавания в озере до разнообразных подвижных игр.

Кроме того, в крупах содержатся всевозможные витамины и микроэлементы, а в гречке еще и полезный для сердца калий.

**6. Ограничьте употребление мороженого и ледяных напитков**

В жару так и тянет съесть мороженое или выпить сильно охлажденную воду. Логика тут простая: в организм попадет что-то холодное — и тогда нам сразу станет прохладно. Однако на деле все [оказывается](https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/how-eat-heatwave) совершенно не так.

Мороженое, как и любая сладкая еда, увеличивает вязкость крови, долго переваривается, а содержащиеся в нем 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!

**7. Исключите продукты с высоким содержанием йода и все пищевые стимуляторы**

Медики не рекомендуют летом есть морскую капусту. Дело в том, что в жару йод замедляет процессы расщепления пищи. Результатом этого становится тяжесть в желудке.

Под запретом и все биологически активные [добавки](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5766701/) типа женьшеня и лимонника. Они способны повышать температуру тела. То же самое и с кофе: в жару этот напиток не взбодрит вас, а, наоборот, отнимет драгоценные силы и, кроме того, даст лишнюю нагрузку на сердце.

**8. Добавляйте в воду сок лимона или поваренную соль**

Летом многие из нас боятся отеков, поэтому стараются меньше пить. К сожалению, это невыход из ситуации: жажду в жару терпеть ни в коем случае нельзя. Лучше всего наладить правильный питьевой режим.

Суточная норма потребления воды [составляет](https://academic.oup.com/ajcn/article/98/2/282/4577135) 30 мл на 1 кг массы тела. При этом 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, желательно слегка подкисленную лимонным соком. При усиленном потоотделении можно добавить в питьевую воду немного соли: этим советом часто пользуются в походах опытные туристы.

*Материал подготовила главный врач ГУ «Дятловский райЦГЭ» Елена Вячеславовна Шейбак*