Автор: admin
28.11.2013 17:16 -

Как правильно питаться круглый год? Лето

Вроде бы лето - идеальная пора для нашего организма. Ведь в это время на столе появляется изобилие продуктов, которых так недоставало зимой и весной. Сейчас самое время сбросить несколько килограммов. Весной этого делать не следует - организм слишком ослаблен, чтобы выдерживать стрессы, связанные с диетой, голоданиями и т.п. Помните, что за лето Ваш организм должен сделать запас витаминов на зиму.

Вам никогда не казалось странным, что именно летом, когда вокруг столько вкусной и здоровой пищи, люди больше всего страдают расстройством желудка? Ничего удивительного здесь нет.

Во-первых, **летом люди больше склонны перекусывать на ходу, что, как Вы знаете, очень вредно для желудка** . Речь здесь идет не только о гамбургерах. Столь популярное летом мороженое отнюдь не является «легким» лакомством. В нем содержится много жиров и углеводов. Кроме того, мороженое, съеденное в очень жаркую погоду, может легко вызвать простуду. А ведь так не хочется в солнечный летний день оказаться в постели с градусником под мышкой! Поэтому старайтесь не слишком увлекаться таким десертом.

Во-вторых, **лето - идеальная пора для бактерий**. Вы знаете, почему азиатская кухня в основном состоит из острых блюд? Перец убивает бактерии, содержащиеся в пище. А в жарких странах Азии проблема инфекций очень актуальна. Ваш организм вряд ли будет рад слишком острой пище, поэтому вспомним мамины советы. Никогда не забывайте мыть руки перед едой! Воздержитесь от соблазна сразу съесть только что купленное яблоко. Фрукты и овощи обязательно нужно помыть. Не пейте пиво из банки! Это все равно, что облизывать дверную ручку.

В-третьих, **продукты на жаре очень быстро портятся**. Помните это при покупке мяса и рыбы. Не покупайте эти продукты на улице. Не останавливайтесь возле уличной торговки, продающей беляши. Дома не забывайте убирать всю еду холодильник. Столь любимая окрошка и прочие летние холодные супы не хранятся даже в холодильнике. Испорченные продукты могут стать причиной серьезного расстройства желудка.

В-четвертых, **в отпуске Вы, конечно, постараетесь попробовать как можно больше экзотических блюд** . Однако желудок любит эксперименты намного меньше, чем Вы думаете. Поэтому лучше выяснить состав блюда, прежде чем его попробовать. Если ингредиенты уж слишком необычны, лучше отказаться от такой экзотики.

В жаркий летний полдень совсем не хочется кушать. Поэтому основное количество пищи Вы съедаете на завтрак и на ужин. Не беспокойтесь из-за этого. Конечно, надо постараться, чтобы ужин не происходил непосредственно перед сном и не был слишком плотным. Чтобы избежать переедания, ешьте не столько, сколько привыкли, а столько, сколько нужно, чтобы просто не чувствовать себя голодными. Летом человеку нужно значительно меньше пищи, чем зимой. Грех этим не воспользоваться!

В августе на Вашем столе обязательно должно появиться очень вкусное и полезное блюдо - арбуз. Не забывайте, что **летом нужно пить много воды**. Лучше отдать предпочтение даже не минералке, а травяным чаям. Они снабдят организм не только необходимым количеством драгоценной влаги, но и большим запасом витаминов.

Автор - **Юлия Воротынцева**
Источник