

Исхрана у летњем периоду – мали савети

На избор намирница које користимо у исхрани утиче више различитих чинилаца, као што су пол, узраст, физичка (не)активност, здравствено стање. Зависно од годишњег доба, доступне су нам и различите врсте намирница, а осим тога, климатски услови утичу и на потребе организма за одређеним врстама хране. У летњем периоду за који су карактеристичне високе дневне температуре, организам нема потребу за великим енергетским уносом, с обзиром да се одређен део унете хране у телу троши за стварање топлоте, већ на првом месту за одговарајућим уносом течности. Дневне потребе се крећу од шест до осам, па и више чаша течности у току дана, пре свега воде. Не препоручује се надокнада течности само уносом сокова без обзира на њихов садржај шећера или вештачких заслађивача. Чаша цеђеног сока од воћа и поврћа или лимунаде са мало шећера у току дана је довољна. Када је у питању избор врсте хране, саветује се пре свега унос поврћа – свежег или спремљеног кувањем (на пари или у води) или гриловањем, као и свежег воћа. Од млечних производа пре свега млађи сир, јогурт и обрано млеко, уз избегавање јаких сирева, кајмака и бутера због велике количине масноће коју садрже. Смањити унос меса, уз препоруку за коришћење пре свега пилетине и рибе. Не саветује се пржење и поховање за припрему меса, као ни узимање сухомеснатих производа. Житарице треба уносити свакодневно у мањој количини, као хлеб и цереалије (мусли), а смањити или искључити употребу лиснатих теста и пекарских пецива која садрже велике количине масноће. И током лета исхрана треба да је редовна, што подразумева одређен ритам obroka у току дана. Често преко дана због великих врућина избегавамо оброке, да би у вечерњим сатима појели један обилан оброк, што није добро за наш организам. Шетња у раним јутарњим или вечерњим сатима се такође препоручује.