

КАК ПИТАТЬСЯ ЛЕТОМ



В жаркое лето аппетит обычно снижается, но это не повод «обеднять» рацион – он должен быть разнообразным и сбалансированным.

12+

- **Стоит ограничить потребление продуктов с высоким содержанием жира и сахара, которые являются факторами развития алиментарно-зависимых заболеваний.**

Поэтому летом отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса и низкокалорийным сладостям, а лучше их замените ягодами и фруктами. Иногда можно позволить себе мороженое на основе молока, например пломбир. Его можно использовать и для перекуса – утолить голод и охладиться.



- **Летом не хочется принимать горячую пищу,** поэтому прекрасное блюдо для жарких дней – холодные супы. Они насыщают, но при этом содержат мало калорий.

- **Важно помнить про питьевой режим,** потому что потребность жидкости летом возрастает. Чтобы избежать обезвоживания надо употреблять достаточно жидкости (1,5-2 л в день). Лучше – негазированную воду, морсы, травяные чаи.



- **В летнее время снижается потребность в энергии** по сравнению с зимой, поэтому калорийность рациона нужно уменьшить, употребляя больше растительной пищи. Но нельзя забывать, что организму нужен полноценный белок - как животный, так и растительный.

- **Хороший источник животного белка** – нежирное мясо (курица, индейка, говядина). Лучше, если мясо будет отварным или приготовленным на пару. Также это могут быть яйца и молочные продукты.

- **Если на улице жарко, обычно есть не хочется.** Это время лучше провести в покое, может быть, даже поспать, как делают в южных странах. А полноценный приём пищи перенести на более ранние часы или на вечер. И хотя диетологи обычно не рекомендуют ужинать позднее, чем за 2-3 часа до сна, летом можно сделать небольшое исключение.



*Но речь идёт только о жарком периоде,
не стоит этот режим делать постоянным.*