

Что есть в жару: 10 продуктов для лета



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/chto-est-v-zharu-10-produktov-dlya-leta/>

Мы с нетерпением ждем жарких летних дней, а потом понимаем, что организму не так легко переносить эту жару. Для того чтобы чувствовать себя лучше и бодрее, скорректируйте свой рацион.

В теплое время года наш режим питания меняется. С одной стороны, мы сознательно стараемся есть меньше, чтобы сбросить несколько лишних килограммов и выглядеть лучше в открытой одежде. С другой происходит общая перестройка обмена веществ, связанная с повышением влажности и температуры воздуха. Следует отметить, что в жару потребность организма в энергии снижается в среднем на 5%, поэтому старайтесь не употреблять слишком тяжелую и калорийную пищу.

Возможно, вы замечали, что в очень жаркие дни есть действительно хочется гораздо меньше, зато мы значительно чаще испытываем жажду. Это связано с тем, что организм теряет влагу с потом, в результате чего уменьшается слюноотделение и возникает сухость

во рту. Утолить жажду поможет не только обычная и минеральная вода или натуральные несладкие морсы и соки, но и некоторые продукты, которые мы советуем включить в летний рацион.

Огурцы

Всем известно, что огурцы на 96% состоят из воды, именно поэтому они являются идеальным продуктом для жаркой погоды. Огурцы способны одновременно утолить голод и жажду, так что обязательно добавляйте их в салаты и холодные супы.

Сельдерей

Еще один классный продукт для лета это сельдерей. Он легкий и освежающий, так что отлично подойдет в качестве полезного перекуса в жаркий день. По содержанию воды сельдерей почти догоняет огурцы, и к тому же он относится к низкокалорийным продуктам, а значит, никак не повредит вашей фигуре.

Малина

Летнее меню просто невозможно представить без ягод. Скоро начнется ягодный сезон, поэтому обратите особое внимание на сочную малину. Она восполнит дефицит витамина С, который часто возникает из-за интенсивных солнечных лучей, и поможет немного снизить температуру тела.

Черная смородина

Безусловно, чем больше ягод вы будете употреблять в летнее время, тем лучше для вашего организма. Но если говорить о том, какие ягоды помогут вам легче пережить жару, то это, конечно же, черная смородина.

Дело в том, что кровь под воздействием высокой температуры воздуха сгущается, а черная смородина, обладая венотонизирующими и сосудорасширяющими свойствами, помогает крови лучше циркулировать. Как результат никаких отеков и легкость во всем теле.

Болгарский перец

Сладкий болгарский перец это тот продукт, который должен быть в рационе круглый год. Зимой он способен поддержать иммунитет, а летом помочь организму справиться с жарой и периодически возникающим обезвоживанием.

Цукини

Приверженцы здорового питания знают, как полезны цукини для организма. Для лета они также станут незаменимым продуктом, ведь цукини легко усваиваются, не вызывают чувства тяжести, но при этом надолго насыщают. Это как раз то, что нужно для очень жаркой погоды, когда не стоит употреблять слишком сытную и жирную пищу.

Помидоры

В помидорах содержится ликопин, который признан одним из самых мощных антиоксидантов. Под воздействием ультрафиолетовых лучей, которые особенно активны в летнее время, в клетках образуются свободные радикалы, и без антиоксидантов нам просто не обойтись. Для того чтобы защитить организм, непременно ешьте как можно больше помидоров, тем более на их основе получаются очень классные холодные супы.

Свежая зелень

Свежая зелень, особенно если она не с рынка, а прямо с грядки, станет абсолютно незаменимым продуктом в летний период. Она поможет нормализовать водно-солевой баланс, что особенно важно в жару. Обратите особое внимание на листовую салат, щавель и шпинат, но не забудьте и про ароматный укроп.

Киви

Для нас лето давно стало настоящим праздником, которого мы с нетерпением ждем после

долгой зимы. Однако наш организм испытывает стресс от жгучего солнца, высокой температуры и влажности. Добавляя киви в ежедневный рацион, вы сможете улучшить работу сердца, которое вынуждено активнее качать кровь, и успокоить нервную систему.

Грейпфрут

Грейпфрут является источником витамина С, в котором наш организм особенно нуждается в солнечную погоду. Вы можете добавлять грейпфрут в смузи, выжимать из него сок или готовить с ним фруктовый салат. Поверьте, организм будет вам благодарен за такую витаминную поддержку в жару.