

Главными помощниками здесь становятся правильное питание и натуральные витамины, без которых немислима нормальная жизнедеятельность человеческого организма.



Важно составить свой рацион так, чтобы питание было сбалансированным и содержало в должном объеме витамины, микроэлементы, пищевые волокна, а соотношение белков, жиров и углеводов было на физиологическом уровне.

Горячие, острые, жирные блюда совсем не хочется есть в жару, а вот фрукты и овощи, ягоды и зелень так и просятся

на стол. Дыня, всевозможные ягоды, персики, груши, абрикосы, сливы, виноград, апельсины и другие свежие и легко усваиваемые фрукты прекрасно вписываются в летнее меню и являются источником большинства жизненно важных витаминов. Из ягод и фруктов можно приготовить низкокалорийные десерты с йогуртами, фруктовые салаты, муссы, кисели и прочие лакомства.

Летом **очень полезны** все листовые зеленые овощи. Они обеспечивают организм не только витаминами, но и минеральными солями, которые теряются при выделении пота.

- хороши шпинат, сельдерей, салат, ботва свеклы и других овощей, как в сыром, так и в приготовленном виде;
- брюква, редиска, тыква и все виды кабачков (в особенности цукини), а также огурцы в сочетании с зеленью и фруктами могут служить основными блюдами летнего меню;
- в овощах, сорванных прямо с грядки, содержится максимум полезных веществ и витаминов, главное - не забыть тщательно помыть их.

Огородная зелень - лук, чеснок, петрушка, укроп, сельдерей - улучшают вкус блюд и прибавляют им питательных свойств, содержат **витамин К и улучшают усвояемость других полезных микронутриентов и витаминов.**

Идеальный завтрак летом – каша.



Овсяная, пшеничная, рисовая, гречневая и любая другая каша содержит углеводы, жиры, белки и другие очень полезные вещества. Она зарядит энергией на весь день и восполнит в организме запас всех необходимых веществ.

В жаркую погоду существует **опасность обезвоживания** организма. Это может привести к сгущению крови и дополнительной нагрузке на сердечно-

сосудистую систему. Поэтому летом лучше отдавать предпочтение продуктам с большим содержанием жидкостей, *желательно* увеличить суточное количество потребляемой жидкости на 10-15%.

Пить воду надо небольшими порциями, через короткие промежутки времени, употреблять ее можно с лимоном и мятой. Также можно употреблять столовую минеральную воду, фруктовые и травяные отвары, зеленый и черный чай, не очень жирные кисломолочные напитки без сахара (кефир, простокваша, кумыс) комнатной температуры.



От газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, типа пепси-колы, кока-колы, спрайта, нектаров в жару лучше отказаться. Они утоляют жажду лишь на короткое время, а потом после них еще больше хочется пить.

Жаркие дни можно с успехом использовать для того, чтобы избавиться от нескольких лишних килограммов.

Для этого не придется прикладывать особенных усилий. Достаточно просто чаще бывать на воздухе, активно двигаться - это ускоряет обменные процессы в организме и помогает сжигать больше калорий, а пот выводит из организма лишнюю жидкость вместе с вредными продуктами обмена.

Аппетит в жару снижается сам собой, а пища становится менее калорийной за счет изобилия свежих овощей и фруктов.