

Летом наши вкусовые предпочтения меняются: вместо сытных супов и горячих блюд хочется салатов из свежих овощей и освежающих соков. И это не удивительно, ведь летом наш организм переходит на особый режим питания.

Рекомендуем следующие принципы питания:

Сократите калорийность рациона. Летом, особенно в сильную жару, наша подвижность снижается, следовательно, сокращаются затраты энергии. Поэтому на период летней жары стоит уменьшить калорийность рациона, причем желательно это сделать за счет его жировой части.

Включайте в рацион больше овощей. Овощи восполняют потребность в витаминах, минералах и антиоксидантах. Желательно сделать свежие овощи и зелень основой своего рациона летом. Однако овощи лучше не подвергать тепловой обработке, а употреблять их сырыми. Для летнего рациона салат – идеальное блюдо, только заправляйте его не майонезом, а домашним йогуртом, сметаной, растительными маслами или соком цитрусовых.

Ограничьте употребление соли.

Не допускайте обезвоживания. Рекомендуем вовремя пополнять запас жидкости в организме, еще до появления чувства жажды и сухости во рту.

Ешьте сезонные ягоды и фрукты. Они лучший источник природных витаминов и антиоксидантов. Оптимальное время для их употребления – утро.

Режим питания. Лето вносит коррективы и в режим питания. Завтракать желательно до 8 утра, обедать – до полудня, а ужинать не позже 18-19 часов. Максимум калорийности должен приходиться на утренний прием пищи, а ужин должен содержать в себе минимум калорий.

Рекомендуем ежедневно употреблять кисломолочные продукты (домашний йогурт, кефир, творог), в которые полезно добавлять свежие фрукты и ягоды.

Помните, что на летний рацион питания стоит переходить постепенно.