

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 6 до 8 чаша воде, односно један и по до два литра, некада и више зависно од степена физичке активности и здравственог стања. Не препоручује се надокнада течности само уносом сокова, без обзира на њихов садржај шећера или вештачких заслађивача. Пожељни су освежавајући напаци попут хладног чаја (биљни чај припремљен на уобичајен начин и охлађен у фрижидеру, на пример чај од нане освежава на високим температурама) или свеже цеђеног воћног сока. Неопходно је избегавати газираних напитака и већу количину кафе, а алкохолна пића су забрањена. Хладни напаци за којима обично посежемо када су велике врућине прија нам само тренутно уз опасност да, уколико смо прегрејани и знојави, хладном водом из фрижидера механички оштетимо слузокожу ждрела те се може јавити бол у грлу и прехлада.

Када је у питању избор врсте хране, саветује се пре свега већи унос поврћа – свежег или спремљеног кувањем (на пари или у води) или гриловањем, као и свежег воћа. Од млечних производа пре свега млад сир од обраног млека, јогурт и обрано млеко, уз избегавање јаких сирева, кајмака, павлаке и бутера због велике количине масноће коју садрже. Смањити унос меса, уз препоруку за коришћење пре свега рибе, пилетине и ћуретине. 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 оброка у току дана. Често преко дана због великих врућина избегавамо оброке, да би у вечерњим сатима појели један обилан оброк што је непожељно пре свега зато што се уносом веће количине хране оптерећују органи за варење, храна се спорије вари и слабија је искористљивост хранљивих састојака. Пожељни су чешћи, мање обилни оброци. У трци за препланулим теном има и оних који верују да им конзумирање намирница које садрже каротен (жуто наранџасти пигмент) у већој мери, може бити од помоћи.

Поједине врсте воћа и поврћа у себи садрже велике количине каротена, на пример шаргарепа, наранџасто воће као кајсије и брескве. Уколико се уносе редовно у већој количини могу довести до пребојености коже коју, међутим, не би требало заменити са препланулошћу коже која настаје због присуства пигмента меланина приликом излагања Сунцу. Једино разноврсна исхрана обезбеђује унос свих организму потребних хранљивих састојака и тиме чува и здравље коже.

Посебну пажњу треба посветити правилном чувању намирница које се током лета брже кваре и то пре свега намирница животињског порекла с обзиром да представљају добру подлогу за раст бактерија, а најосетљивије су месо и прерађевине, риба, јаја, млеко и млечни производи па их обавезно треба чувати у фрижидеру. Од свих млечних производа сладолед је најчешћи кривац за настанак тровања храном у летњем периоду. По свом саставу јаје представља идеалну средину за развој Салмонеле те је неопходна добра термичка обрада, односно избегавати коришћење производа, на пример колача, крема, сладоледа који садрже свежа – сирова јаја.