

## Питание в жару

В жару организм человека теряет большое количество жидкости. Поэтому постоянно необходимо пополнять ее запасы. Лучше всего утоляет жажду обычная вода или несладкий зеленый чай. В сильную жару рекомендуется выпивать по 100–200 мл. зеленого чая каждые 40–50 минут. Так же, желательно, чтобы в жару на нашем столе было как можно больше жидких блюд (первые блюда). Однако, не стоит употреблять много жидкости людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, ожирением, и тем, кто имеет проблемы с почками.

Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, поэтому летом организму нужна менее калорийная пища. Необходимо исключить жирное мясо, торты, блины и оливье, и наполнить питательный рацион овощами, фруктами и молочными продуктами.

В жару мы часто страдаем отсутствием аппетита, а после еды появляется тяжесть в животе. Чтобы помочь организму нормально функционировать, необходимо смещать режим питания, и переносить основные приемы пищи на более прохладное время суток. Завтрак – в 6–7 утра. Обед – до наступления полуденной жары, в 11–11.30. Ужин – в 18.00.

Салаты (как овощные, так и фруктовые), гречка, рис, картофель и нежирные супы можно есть в середине дня и не опасаться тяжести в желудке. Углеводы, находящиеся в этих продуктах легко усваиваются и не требуют больших затрат жидкости для их выведения из организма (особо ценной в жару).

Блюда из рыбы и мяса рекомендуется употреблять на ужин и завтрак. В прохладное время суток организму будет легче их переварить.

С потом человеческий организм теряет витамины и микроэлементы (особенно это касается водорастворимых витаминов С, В1, В2, В6 и РР). В результате мы испытываем вялость, ослабляется иммунитет, может развиваться витаминная недостаточность. Чтобы этого не произошло, необходимо в неограниченных количествах употреблять свежие сезонные фрукты, овощи и ягоды (лучше всего родные, а не заморские), пить свежевыжатые соки, несладкие морсы, лимонады и компоты, травяные чаи и квас.

**Кстати:** в жару мы чаще обычного подвержены различным кишечным инфекциям, поэтому необходимо очень тщательно мыть фрукты, овощи и зелень. Скоропортящиеся продукты хранить в холодильнике и стараться не покупать кондитерские изделия с кремом.

Заведующий отделением  
информационного обеспечения и  
здорового образа жизни  
УЗ «Могилевский зональный  
центр гигиены и эпидемиологии»

Светлана Мотовилова