**Как правильно питаться в жару**

Лето - прекрасная пора. Но у этого времени года тоже есть свои недостатки, и один из них - жара. В жаркие дни наше здоровье подвергается серьезному испытанию. Что же необходимо в этот период предпринять, для сохранения хорошего самочувствия и контроля за рационом питания.

 Как ни странно, но в летнее время многие люди сталкиваются с неожиданным набором веса. Это связано с тем, что днем, при высокой температуре воздуха, есть почти не хочется, но когда солнце садится - наступает время переедания.

Именно поэтому, по мнению диетологов, нужна система питания, способная не просто сбалансировать рацион, но и значительно улучшить состояние здоровья, избежав при этом обезвоживания, перепадов давления, гипоксии и нарушений в работе желудочно-кишечного тракта.

**Переходим на летний режим питания**

На переваривание многосоставной пищи организм тратит много сил и обычно после такой трапезы единственное, чего хочется - это прилечь. Поэтому летом приветствуется раздельное питание, когда привычные гарниры с белковыми блюдами едят раздельно.

То есть не картошка с мясом, а картошка с салатом из свежих овощей - один прием пищи, а горячее блюдо (мясо, птица, рыба, морепродукты) с салатом из свежих овощей - другой. Это поможет не нагружать пищеварительный тракт, чувствовать себя легче и активнее. Важно питаться каждые 3-4 часа.

В жару не хочется есть, а к вечеру просыпается «зверский» аппетит. Вечером организм готовится ко сну, в это время органы пищеварения переходят в ночной режим. Изобильные ужины приводят к набору веса, плохому самочувствию, неспокойному сну и отсутствию сил с утра.

Не нужно есть большими порциями. Если разделить свой рацион на пять приемов пищи, состоящих из **завтрака, перекуса, обеда, ужина и еще одного перекуса**, то на протяжении всего дня можно чувствовать себя сытым и при этом не потерять активность.

Такой рацион быстро даст положительные результаты. Вес будет приходить в норму, не будет переедания и чувства усталости. Легко будет переносить жару и избавится от скачков давления.

**Выбираем здоровые продукты**

Самыми полезными продуктами в жаркое время являются: сладкий перец, огурцы, помидоры, тыква, зелень – особенно мангольд или свекольная ботва, сельдерей, апельсины, клубника, голубику, черника, красная смородина, шпинат и щавель.

Так же рекомендуется добавлять в салаты дикоросы, такие как сныть, крапиву, кислицу «заячью капусту». Эти продукты способны насытить организм витаминами и микроэлементами, а также имеют мощные оздоровительные свойства: снимают отеки, дезинфицируют, снимают воспаления, нормализуют работу почек, печени и сердечно-сосудистой системы.

Все они необходимы нам в жаркое время, так как организм быстро обезвоживается, кровь становится более густой, бактериальный фон сильно возрастает, что может стать причиной различных воспалений и инфекций.

**От чего во время жары стоит отказаться**

**Сахар** - способствует росту и развитию бактерий, повышает жажду и задерживает воду. Избегайте сладких соков и газированных вод. Не кладите сахар в напитки.

**Алкоголь -**особенно на жаре может привести к проблемам с сердцем, поэтому это крайне опасное увлечение. Алкоголь способствует повышению температуры тела, а под солнцем мы и так нагреваемся, как на сковороде. Поэтому летом огромное количество тепловых ударов случается именно у любителей выпить. Если планируется пикник, то можно позволить себе немного алкоголя в вечерние часы, когда солнце уже не так активно. Из спиртных напитков лучше отдавать предпочтения разбавленным водой винам, они безопасны для здоровья.

**Кофе** - так же опасный напиток в жаркое время. Он провоцирует жажду, угнетает аппетит, тем самым, нарушая пищевое поведение и способствует перееданию через 3-4 часа после употребления напитка. Так же кофе перегружает работу миокарда, а при высоких температурах воздуха вся сердечно-сосудистая система работает с удвоенной нагрузкой.

**Соленое** - всем известно, что такие продукты сильно задерживают воду, это приводит к отекам лица и тела.

**Жирное** - на жаре обменные процессы в организме замедляются, а жирная пища требует длительного и усердного переваривания. Употребление такой еды приведет к ощущению тяжести и дискомфорта, а также сильно перегрузит печень.

**Важные дополнения**

          В течение дня следует пить чистую негазированную воду небольшими порциями. Количество суточного объема воды лучше рассчитывать индивидуально: 30 мл на каждый килограмм веса + 10% от получившегося объема в жаркие дни. Пить чистую воду нужно понемногу, каждые 20 - 40 минут.

           Занятия спортом на свежем воздухе должны быть организованы только в утренние часы или через час после захода солнца. Заниматься в жару не просто вредно, это опасно для сердца и всего организма в целом. Загустевшая кровь и духота во время спортивных занятий в дневные часы несомненно приведут к преждевременному старению и проблемами с сердечно-сосудистой системой.

Не следует голодать в течение дня. Нужно употреблять пищу строго по расписанию каждые 3-4 часа и небольшими порциями.

ИСТОЧНИК:http://63.rospotrebnadzor.ru/267