





## Правила харчування влітку


 Правило перше: не переїдайте. Саме цього робити в спеку не варто. Велика кількість їжі вимагає значних витрат енергії — для того, щоб переварити все з'їдене. І організм – замість того, щоб витратити сили на інші життєво важливі процеси, – кидає їх на перетравлення. Щоб добре себе почувати, вставайте з-за столу з легким відчуттям голоду.


 Правило друге: змініть раціон у сторону його полегшення. Раціон харчування (і не лише в спеку) має бути збалансованим: містити білки (птиця, риба, молочні продукти) приблизно 14–15%, жири (як рослинних, так і тваринних) — не більше 11–12%. Решту мають становити вуглеводи. Намагайтеся вживати менше простих вуглеводів (цукерки, вироби з борошна) і більше складних — овочі, фрукти, каші.


У спеку порушується кислотно-лужний баланс організму: він «зсувається» в «кислий» бік. Тому нам потрібні компоненти, що мають лужну валентність, – рослинна їжа і молочні продукти. Споживайте влітку більше овочів, зелені, ягід, фруктів і менше м'яса, смажених, жирних і копчених продуктів, адже останні є важкими для травлення.


 Правило третє: пийте достатню кількість води. У спекотну погоду організму потрібно в 1,5–2 рази більше рідини, ніж в холодну пору року. Вода особливо необхідна при фізичних навантаженнях: людина більше потіє, їй треба відновлювати втрачену вологу. До того ж влітку ми відкриваємо своє тіло, збільшуючи тим самим площу випаровування рідини з організму. Добова потреба людини у воді становить в середньому 2,5 л. Цю норму можна розрахувати індивідуально: на 1 кг ваги тіла потрібно 30 мл рідини. При цьому не забувайте, що вона потрапляє в організм не тільки в чистому вигляді, але й з іншими продуктами — овочами, фруктами, супами тощо. Тому пийте в міру, щоб уникнути набрякості.

 Правило четверте: їжте 5 разів на день невеликими порціями. Візьміть за правило — 3 основні прийоми їжі чергуються з двома «перекусами». Невеликі порції дозволять не обтяжувати травну систему, яка дуже вразлива в спеку. «Перекушувати» краще фруктами або кисломолочними продуктами.

 Правило п'яте: влаштовуйте розвантаження. Розвантажувальні дні — це «вихідні» для організму. До речі, овочевий, фруктовий, ягідний або кефірний день теж краще влаштовувати у вихідний, коли організм не потребує багато енергії. Особливо корисним буде огірковий день. Їжте не корнішони, а огірки середнього розміру. Огірковий сік медики рекомендують вживати при захворюваннях, пов'язаних з порушенням обміну речовин.

 Правило шосте: вживайте менше алкоголю або не вживайте взагалі. Спиртне викликає зневоднення організму, а алкоголь у поєднанні з підвищенням температури повітря ускладнює його роботу.

 Правило сьоме: їжте тільки свіжі продукти, бажано вітчизняні. У спекотну погоду продукти швидко псуються, тому існує небезпека отруєння. Влітку краще їсти не котлети, а рибу та м'ясо, приготоване цілим шматком. Страви довго не зберігайте, а купуючи продукти обов'язково звертайте увагу на терміни їх реалізації.

 Правило восьме: обов'язково дотримуйтесь правил особистої гігієни.

Кам'янське відділення  
ДУ «Черкаський обласний центр контролю  
та профілактики хвороб Міністерства охорони  
здоров'я України»