

Кефира больше, соли меньше

Как питаться летом, чтобы сохранить здоровье

Лето — самое удачное время, чтобы питаться полезно и сбалансированно. На какие продукты стоит в первую очередь обратить внимание, рассказывает заведующая отделом организации питания, врач-диетолог высшей категории ГKB №52 **Виктория Егорова**.

Лучше, чем соки

Летом на столе каждый день должны быть фрукты, овощи, зелень (салат, петрушка, шпинат, сельдерей), свойственные данному сезону, в свежем, отварном, запечённом виде. В них содержится в большом количестве витамин С. Невозможно обойтись и без свежих ягод: вишни, клубники, черники, крыжовника, красной и чёрной смородины. Эти продукты богаты витаминами и минералами, уникальными веществами — антиоксидантами, способными нейтрализовать, уменьшить вредное воздействие на организм окружающей среды. В соответствии с принципами здорового питания необходимо съедать в день до 400–500 г овощей.

В корнеплодах и плодах красного, жёлтого, оранжевого, зелёного цвета содержатся бета-каротин и фолиевая кислота. Помните, что фрукты, овощи и



зелень в натуральном виде намного полезнее свежевыжатого сока.

В летний период стоит есть побольше продуктов, содержащих клетчатку. Это необходимо для нормального функционирования пищеварительной системы. Большое количество клетчатки содержится в овощах, фруктах, ягодах, крупах. Отдавайте предпочтение хлебу из муки грубого помола, с содержанием злаков.

Шашлык из курицы или индейки

Лучше предпочесть те продукты, где белок содержится в легкоусвояемой форме. Это кисломолочные продукты, рыба, нежирные сорта мяса и птицы. Белок рыбы усваивается легче, чем белок мяса.

Помните, что в жару обменные процессы замедляются. Если хочется устроить пикник с шаш-



Пользуйтесь моментом и налегайте на

овощи, фрукты, зелень, свежие ягоды

это витамины, минералы, бета-каротин, фолиевая кислота, а также антиоксиданты, защищающие от негатива окружающей среды

Не забывайте и про

крупы, муку грубого помола

это клетчатка

В жару супы и салаты старайтесь не хранить в холодильнике

льком, лучше свинину и баранину заменить индейкой или курицей. Рыбу готовьте на гриле или на углях, без добавления жиров. Если же вы не готовы отказаться от свинины, учтите, что меньше жиров содержится в вырезке.

Откажитесь от жирных заправок, замените их йогуртом, нежирной сметаной, растительными маслами холодного отжима.

Летом чрезвычайно важно употреблять кисломолочные продукты: они очень полезны. Включи-

те в своё ежедневное меню кефир, простоквашу, натуральный йогурт, варенец, ряженку, творог.

Избыток соли задерживает в организме жидкость. Поэтому ограничьте её потребление до 5–6 г в сутки. Для улучшения вкусовых качеств несоленой пищи можно использовать клюкву, лимон, чернослив, варенье, мёд, сахар, уксус, петрушку, укроп, корицу, лимонную кислоту, цукаты, овощные и фруктово-ягодные соки. В бессо-

вое тесто можно добавлять простоквашу, тмин, анис.

Как хранить продукты летом

Помните, что в жару холодные супы совершенно не предназначены для хранения даже в холодильнике. Поэтому готовьте их непосредственно перед употреблением.

Салаты домашнего приготовления хранятся в холодильнике лишь несколько часов. Если они не предназначены, то срок хранения может быть увеличен. Это означает, что сметану или масло нужно добавлять только в ту порцию, которую можно съесть сразу.

Лимонный сок и оливковое масло существенно

КСТАТИ

5 полезных советов

- 1 Ограничьте потребление алкоголя, особенно в жару.
- 2 Питайтесь разнообразно. Помните, что только разнообразное питание способно обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами для его жизнедеятельности.
- 3 Соблюдайте режим питания, завтракайте каждый день. Ешьте небольшими порциями регулярно, без больших перерывов, не менее трёх-четырёх раз в день.
- 4 Снизьте потребление чистого сахара и поваренной соли.
- 5 Выпивайте 1,5–2 литра воды в день.

не влияют на срок хранения салата, но при пропитывании овощей способны испортить их внешний вид, так что лучше не добавлять их в общее блюдо.

Если в состав салата входят мясо, яйца, морепродукты, его нужно съесть сразу после приготовления и ни в коем случае нельзя хранить. Нельзя ставить в холодильник ещё не остывшее блюдо: это способствует размножению бактерий в уже готовой пище.

Фрукты и овощи надо очень тщательно мыть.

Внимательно следите за сроком хранения кисломолочных продуктов, а также мяса, рыбы и полуфабрикатов.

Екатерина СЛЮСАРЬ

Новости, фото, видео, конкурсы, призы, приколы от любимой газеты — каждый день в вашей ленте!

Заходите, подписывайтесь, комментируйте и ставьте «лайки». Самые активные участники станут героями наших публикаций

Ищите «Москва. Северо-Запад» в социальных сетях!

«ВК» — vk.com/szaopressa
«Фейсбук» — facebook.com/szaopressa
«Твиттер» — twitter.com/news_szao
«Инстаграм» — instagram.com/szaopressa

