

Исхрана у летњем периоду

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.

1. Дневне потребе за течношћу

- 1.1. Крећу се од 6-8, па и више чаша течности у току дана, пре свега воде;
- 1.2. **Не препоручује се надокнада течности само уносом сокова без обзира на њихов садржај шећера или вештачких заслађивача;**
- 1.3. Чаша цеђеног сока од воћа и поврћа или лимунаде са мало шећера у току дана је довољна.

2. Избор врсте хране

- 2.1. **Унос поврћа - свежег или спремљеног кувањем (на пари или у води) или гриловањем, као и свежег воћа;**
- 2.2. Од млечних производа пре свега млади сир, јогурт и обрано млеко, уз избегавање јаких сирева, кајмака и бутера због велике количине масноће коју садрже;
- 2.3. Смањити унос меса, уз препоруку за коришћење пре свега пилетине и рибе. **Не саветује се пржење и поховање за припрему меса, као ни узимање сухомеснатих производа;**
- 2.4. Житарице треба уносити свакодневно у мањој количини, као хлеб и цереалије (мусли), а смањити или искључити употребу лиснатих теста и пекарских печива која садрже велике количине масноце;
- 2.5. **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 није добро за наш организам;
- 2.6. Шетња у раним јутарњим или вечерњим сатима се такође препоручује.