

## Jedzenie na upały

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 15, lipiec 2022 14:00

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 550

---

Jak odżywiać się gdy żar leje się z nieba? Jak wycisnąć z lata to co najcenniejsze? Lato to przecież najlepszy czas, aby poprawić nawyki żywieniowe. Oferta różnokolorowych warzyw i owoców jest szeroka. Staraj się więc spędzać czas aktywnie, jeszcze dziś wybierz się na spacer i koniecznie sprawdź jak odżywiać się latem.

Im temperatura na zewnątrz wyższa tym apetyt mniejszy. Coś jednak jeść trzeba, gdyż zapotrzebowanie organizmu na energię jest stałe, a nawet zwiększa się jeśli jesteśmy aktywni fizycznie. Najrozsądniej byłoby sięgać po posiłki, które nasz przewód pokarmowy łatwo strawi, by go w tych warunkach nie obciążać. Podstawą letniego menu powinny być warzywa i owoce. Z przewagą tych w formie surowej. Przygotowując letnie sałatki i surówki najlepiej skrapiać je olejami bogatymi w nienasycone kwasy tłuszczowe jak olej rzepakowy lub lniany. Obecność tłuszczu sprzyja wchłanianiu licznych mikrośladników takich jak karotenoidy, witaminy: E, K i A.

Nie możemy pomijać też cennych i niezbędnych na co dzień źródeł makroskładników. Białka możemy dostarczyć wraz z gotowanym bobem, grillowaną rybą/mięsem, sadzonym jajkiem lub orzeźwiającym kefirem. Węglowodanów złożonych dostarczą nam różnorodne kasze, choć nie rezygnujemy też z polskich młodych ziemniaków. Zawierają one mniej skrobi ale za to więcej wody, dzięki czemu mają niższą kaloryczność.

W towarzystwie koperku i zsiadłego mleka mogą być lekką i pożywną kolacją. Poza tym, lepiej jeść mało a często. Dzięki temu po posiłku nie będziemy czuli się ociężała a pełni energii i gotowi na spacer czy przejażdżkę rowerem.

### **Pomidor + ogórek. Czy takie połączenie na pewno jest zdrowe?**

W kolorowej prasie często możemy przeczytać, aby nie łączyć pomidora z ogórkiem, gdyż jest to niezdrowe. Z punktu widzenia dietyka prawda leży gdzieś w środku. Pomidor (ale też wiele innych warzyw) to doskonałe źródło kwasu askorbinowego (witaminy C). Świeży ogórek ma tej witaminy bardzo mało zaś obfituje w wodę, w której rozpuszczony jest enzym askorbinaza. Jego działanie polega na rozkładzie kwasu askorbinowego i niszczeniu witaminy C. Czy jest to problem? Niekoniecznie, po pierwsze, spożywając dużo różnorodnych warzyw na co dzień bez problemu dostarczymy do organizmu odpowiedniej ilości tej witaminy, po drugie przygotowując sałatkę z wielu warzyw (w tym z ogórkiem) wystarczy zakwasić ją octem jabłkowym aby dezaktywować wspomniany enzym. Pamiętajmy, że ogórki małosolne i kiszzone nie mają już askorbinazy. Szukajmy zatem rozwiązań, a nie przeszkód by jeść więcej warzyw i owoców.

### **Chroń skórę przed słońcem z beta karotenem**

Beta karoten należy do grupy karotenoidów, a jego źródłem są warzywa i owoce. W organizmie związek ten ulega przekształceniu do witaminy A. Beta-karoten jest bardzo silnym przeciwutleniaczem, a co za tym idzie, może chronić nas przed chorobami cywilizacyjnymi, m.in. przed chorobami serca oraz nowotworami. Latem jest szczególnie ważny gdyż kumulując się w komórkach naszego naskórka tworzy warstwę ochronną przed szkodliwym promieniowaniem UV, a dodatkowo nadaje skórze ładnego, rumianego koloru. Rozpuszcza się w tłuszczach, dlatego warzywa i owoce bogate w beta-karoten należy łączyć z odrobiną oleju rzepakowego, oleju lnianego, pestek, nasion lub orzechów. Latem, dobrym jego źródłem są botwina, szczaw, szpinak, natka pietruszki, marchew, fasolka szparagowa, pomidor, różne sałaty, agrest.

### **Woda nie tylko w butelce. Które warzywa i owoce nawodnią cię najskuteczniej?**

Latem dużo czasu spędzamy aktywnie na świeżym powietrzu, uprawiając sport czy spacerując i zwiedzając nowe miejsca. Wówczas, zapotrzebowanie na płyny gwałtownie wzrasta. Z jednej strony podyktowane jest to wysoką temperaturą (pocąc się tracimy wodę i elektrolity), a z drugiej dodatkowym ruchem. Odwodnienie może przyczynić się do silnego bólu głowy i ogólnego wyczerpania, zmęczenia. Najlepiej nie dopuścić do takich skrajnych sytuacji i zadbać o odpowiednią ilość wypijanych płynów, będzie to nawet ponad 2l na dzień. Jednak warto dodać, że warzywa i owoce w 80-90 proc. składają się z wody, a dodatkowo stanowią bogate źródło witamin oraz mikro- i makroelementów, które tracimy w nadmiarze podczas upalnych dni. Wniosek jest prosty: chcesz się nawodnić - jedz dużo warzyw i owoców. Które zawierają najwięcej wody? Ogórki, pomidory, kalafior, kalarepa, kapusta, sałaty i wszystkie nasze polskie superowoce jagodowe. Malina, jeżyna, porzeczki, agrest, truskawka i królowa lata – borówka.

### **Sztafeta jagodowa trwa. Dołącz do niej**

Polskie superowoce możemy jeść od kwietnia aż do października, ale to w lato mamy ich zatrzęsienie. Ponad pół roku na to, aby jedzenie owoców weszło nam w nawyk, bo to między innymi od nich zależy nasze zdrowie i uroda. Wszystkie bez wyjątku owoce jagodowe, od truskawek, agrestu, malin, porzeczek, aronii czy jakże polskie jagody kamczackie i minikiwi, są źródłem włókna pokarmowego, mikroskładników i związków aktywnych takich jak antyoksydanty. Warto postrzegać owoce jagodowe przez pryzmat ich wybitnych walorów zdrowotnych i nie traktować jedynie jako źródła przyjemności.

*Źródło: pap-mediaroom*