

Τι πρέπει να τρώτε στις... μεγάλες ζέστες;



Όταν

η

θερμοκρασία «χτυπάει» κόκκινο, η όρεξή μας αρχίζει σιγά-σιγά να χάνεται και οι δυνάμεις μας να μας εγκαταλείπουν.

Τι πρέπει, όμως, να τρώμε τότε, έτσι ώστε να παραμένουμε δυνατοί και να λαμβάνουμε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά;

Η ζέστη ορισμένες μέρες και ώρες είναι ανυπόφορη και η καθημερινότητα σε τέτοιες συνθήκες δυσκολεύει ολοένα και περισσότερο –ειδικά όταν η καλοκαιρινή άδεια φαντάζει κάτι μακρινό και άπιαστο. Ο οργανισμός μας, όμως, προσπαθεί να αντιμετωπίσει αυτές τις υψηλές θερμοκρασίες αποβάλλοντας νερό μέσω της εφίδρωσης – γι' αυτό κι εμείς αισθανόμαστε ότι το νερό είναι αυτό που μας λείπει κυρίως κι όχι οι συμπαγείς τροφές που δεν είναι πλούσιες σε αυτό.

Όλη αυτή η κατάσταση αναπόφευκτα μπερδεύει αρκετούς, που δεν ξέρουν τι είναι καλύτερο να επιλέξουν στη διατροφή τους, έτσι ώστε να «νικήσουν» τη ζέστη, αλλά ταυτόχρονα να λαμβάνουν τα απαραίτητα συστατικά που θα τους χαρίσουν ενέργεια και θα τους κρατήσουν «όρθιους» απέναντι στους... 40 βαθμούς Κελσίου. Δείτε, λοιπόν, ποιες είναι οι τροφές που θα ανακόψουν την πείνα σας, χωρίς να

συμβάλουν αρνητικά στο αίσθημα ζέστης – αντιθέτως, καταπολεμώντας το.

Φρούτα: Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, είναι βιταμινούχα και παρέχουν υδατάνθρακες στον οργανισμό μας, χαρίζοντάς μας ενέργεια, ενώ οι φυτικές τους ίνες μας κρατούν μακριά από το αίσθημα της πείνας για περισσότερο χρόνο. Οι καλύτερες επιλογές καλοκαιρινών φρούτων είναι το καρπούζι, το πεπόνι, τα βερίκοκα, τα ροδάκινα, τα σύκα, οι φράουλες, τα σταφύλια κ.ο.κ. Προτιμήστε τα δροσερά και καταναλώστε τα αρκετές φορές τη μέρα.

Λαχανικά: Καθώς είναι κι αυτά πλούσια σε νερό, έχουν τις ίδιες ιδιότητες με τα φρούτα και παρέχουν απαραίτητες βιταμίνες, αντιοξειδωτικά, μέταλλα στον οργανισμό, τονώνοντας το ανοσοποιητικό του. Σημαντικές είναι και πάλι οι φυτικές τους ίνες, οι οποίες απορροφούνται αργά και δεν δημιουργούν αυξομειώσεις στο σάκχαρο του αίματος -άρα και έντονη επιθυμία για φαγητό, ενώ η περιεκτικότητά τους σε νερό μπορεί να φτάνει μέχρι και το 85%. Έτσι, με μια σαλάτα λαχανικών, για παράδειγμα, και χορταίνουμε και παρέχουμε ενυδάτωση στον οργανισμό μας.

Αυγά: Τις ημέρες που η ζέστη είναι ανυπόφορη, η κατανάλωση κρέατος για πολλούς μοιάζει με αγγαρεία, η πρωτεΐνη και ο σίδηρος, όμως, είναι απαραίτητα συστατικά για να παραμείνουμε δυνατοί και γεμάτοι ενέργεια. Το αυγό αποτελεί μια πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης, αλλά κατανοούμε ότι στην τηγανητή του μορφή δεν είναι και ό,τι καλύτερο εν μέσω ζέστης. Βράστε το, αφήστε το να κρυώσει, προσθέστε ελάχιστο αλάτι και απολαύστε το μόνο του ή μέσα σε μια σαλάτα.

Παγωμένο γιαούρτι: Όχι μόνο είναι δροσερό και ό,τι πρέπει για υψηλές θερμοκρασίες αντί για παγωτό (το οποίο μας γεμίζει μόνο με κενές θερμίδες), αλλά ταυτόχρονα είναι θρεπτικό, πλούσιο σε πρωτεΐνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, κάλιο, φώσφορο, μαγνήσιο, ασβέστιο, βιταμίνη Α και D. Κάνει καλό στη λειτουργία του πεπτικού, ενώ αν περιέχει και προβιοτικά συντελεί στην ισορροπία της χλωρίδας του εντέρου. Για να του δώσετε περισσότερο χρώμα, γεύση και να το απολαύσετε σαν δροσερό απογευματινό σνακ, προσθέστε του μερικά κομμάτια παγωμένων φρούτων.

Τονοσαλάτα: Αναμείξτε λίγο τόνο κονσέρβα με λαχανικά και ελαιόλαδο και απολαύστε ένα πλήρες γεύμα τα μεσημέρια που η ζέστη δεν σας δίνει και πολλά περιθώρια ούτε να μαγειρέψετε, ούτε να καταναλώσετε κάτι ψητό και βαρύ. Ο τόνος είναι πλούσιος σε πρωτεΐνη, ενώ έχει υψηλή περιεκτικότητα σε σεληνίο, μαγνήσιο, κάλιο και φυσικά σε ωμέγα-3. Αποφύγετε τα πρόσθετα συστατικά όπως καρυκεύματα και έχετε υπόψη σας ότι ο τόνος σε νερό έχει περισσότερο αλάτι, ενώ ο τόνος σε λάδι περισσότερες θερμίδες. Φροντίστε, επίσης, να μην ξεπερνάτε

τις 1-2 κονσέρβες την εβδομάδα, καθώς ο τόνος έχει κατηγορηθεί για υψηλά ποσοστά υδραργύρου. Για αλλαγή, μπορείτε να δοκιμάσετε και το σολομό στη σαλάτα σας, ο οποίος είναι ιδιαιτέρως πλούσιος σε ωμέγα-3.

Κρύες σούπες: Είναι νόστιμες, ελαφριές και αν τις προτιμήσετε κρύες θα αποτελέσουν μια ανακούφιση στη ζέστη και στην πείνα σας. Προτιμήστε τες με λαχανικά, προσπαθώντας να κρατήσετε τις θερμίδες τους χαμηλές και τα θρεπτικά τους συστατικά σε υψηλά επίπεδα.

Συμβουλές για καλύτερη οργάνωση της διατροφής

-Καταναλώνετε συχνά γεύματα και μην περιμένετε να πέσει ο ήλιος για να βάλετε κάτι στο στόμα σας, στερώντας ενέργεια και «καύσιμο» από τον οργανισμό σας.

-Περιορίστε το αλάτι και προτιμήστε τα γεύματά σας ελαφρώς αλατισμένα, αν δεν θέλετε να έχετε υψηλή κατακράτηση υγρών. Παρ' όλ' αυτά μην το βγάλετε τελείως από τη διατροφή σας –εκτός κι αν υπάρχει πρόβλημα με την αρτηριακή πίεση ή σας το έχει συστήσει για κάποιο λόγο ο γιατρός σας- καθώς βοηθά στην ισορροπία των υγρών του σώματος μετά από έντονη εφίδρωση.

-Το φαγητό πρέπει να μην μένει εκτός ψυγείου για πολλές ώρες, αλλά να φυλάσσεται σε αυτό, προκειμένου να αποφευχθεί η ανάπτυξη μικροβίων.

-Πίνετε πολύ νερό και μην περιμένετε να αισθανθείτε δίψα για να κατευθυνθείτε προς τη βρύση. Έχετε κοντά σας ένα ποτήρι νερό στο γραφείο, προκειμένου να θυμίζετε στον εαυτό σας να πίνει συνεχώς και μην καταναλώνετε λιγότερα από 8 ποτήρια νερό (μέσα σε αυτά συμπεριλαμβάνονται και οι χυμοί, το νερό που περιέχουν τα φρούτα και τα λαχανικά κ.ο.κ). Αποφύγετε τους καφέδες και το αλκοόλ σε μεγάλες ποσότητες, καθώς με τη διουρητική τους δράση μπορεί να σας αφυδατώσουν.

-Αποφύγετε τα πολλά λιπαρά και τις πολύ πικάντικες τροφές που θα σας βαρύνουν και θα δυσκολέψουν το πεπτικό σας σύστημα.

-Επιτρέψτε στον εαυτό σας να απολαύσει λίγο παγωτό, απλώς προτιμήστε τις γρανίτες, που περιέχουν τα λιγότερα λιπαρά και τα παγωτά ξυλάκια χωρίς επικάλυψη σοκολάτας, που έχουν λιγότερες θερμίδες.

ΤΖΟΥΛΙΑ ΤΑΣΩΝΗ

Πηγή: clickatlife.gr