

Σωστή διατροφή πριν & κατά την παραμονή στην παραλία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πριν την εξόρμηση στην παραλία αλλά και κατά την πολύωρη παραμονή μας , θα πρέπει να προετοιμάσουμε αλλά και να προστατεύσουμε την υγεία μας από την θερμοπληξία, μυϊκές κράμπες, εξάντληση .

Οι υψηλές θερμοκρασίες που παρατηρούνται το καλοκαίρι σε συνδυασμό με την πολύωρη παραμονή μας στην παραλία επιβάλλουν την λήψη κατάλληλων μέτρων, προκειμένου να αποφευχθούν οι αρνητικές επιπτώσεις των στην υγεία μας (π.χ. θερμοπληξία, μυϊκές κράμπες, εξάντληση).

Σημαντική παράμετρος στην προσαρμογή του οργανισμού στη ζέστη του καλοκαιριού αποτελεί και η διατροφή. Το ζητούμενο για την προστασία του οργανισμού σε περιόδους έντονης ζέστης είναι, όπως τόνισαν οι επιστήμονες, να χαμηλώσουμε τον εσωτερικό θερμοστάτη του σώματός μας, να αποφύγουμε την αφυδάτωση και να διατηρήσουμε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που είναι απαραίτητα για τη σωστή διεξαγωγή των ζωτικών λειτουργιών και την ευεξία μας.

Πρώτα από όλα, δεδομένου ότι η αποβολή θερμότητας από τον ανθρώπινο οργανισμό γίνεται μέσω της εφίδρωσης, η επαρκής πρόσληψη υγρών (τουλάχιστον 8-10 ποτήρια καθημερινά) κατά τις ζεστές μέρες κρίνεται αναγκαία, προκειμένου να αναπληρωθούν τα υγρά που χάνονται με τον ιδρώτα. Ωστόσο, αξίζει να

σημειωθεί ότι δεν θα πρέπει να περιμένετε να διψάσετε για να πιείτε νερό, μιας και τότε ο οργανισμός σας έχει ήδη αφυδατωθεί. Προκειμένου να αναπληρωθούν οι απώλειες των υγρών, συνίστανται η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε νερό, όπως καρπούζι, πεπόνι, ντομάτα, αγγούρι, γάλα, γιαούρτι. Επιπρόσθετα, σύμφωνα με το Ινστιτούτο Ιατρικής της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ, στην ενυδάτωση του οργανισμού συμβάλλουν και τα καφεϊνούχα ροφήματα (π.χ. καφές, τσάι,). Καλό θα ήταν σε αυτά τα ροφήματα να μην προσθέτουμε ζάχαρη, αλλά αν δεν μπορούμε να την αποφύγουμε, τουλάχιστον ως προτιμάμε την ακατέργαστη, η οποία αποτελεί τη φυσική εναλλακτική επιλογή αντί της επεξεργασμένης λευκής ζάχαρης.

Επιπλέον, πριν την εξόρμηση στην παραλία είναι σημαντικό να:

- Αποφεύγονται τα βαριά μαγειρεμένα φαγητά και τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε λιπαρά (γλυκά, κόκκινα κρέατα, σάλτσες, τηγανιτά), μιας και αυξάνουν την παραγωγή θερμότητας κατά το μεταβολισμό τους.
- Προκειμένου να μειώσουμε την επιθυμία μας για παγωτό στην παραλία μπορούμε να καταναλώσουμε σαν σνακ ρυζογκοφρέτες με μαρμελάδα φρουκτόζης, που έχει χαμηλότερη περιεκτικότητα σε θερμίδες και χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη, συγκριτικά με άλλα γλυκά.
- Να προτιμώνται ελαφρυά γεύματα όπως οι κρύες σαλάτες με ζυμαρικά ολικής αλέσεως ή μακαρόνια σόγιας ή καστανό/αναποφλοιώτο ρύζι ή πλιγούρι με εποχιακά λαχανικά (μελιτζάνα, κολοκύθι, ντομάτα, κρεμμύδι, μαϊντανό, καρότο) και τυρί ή θαλασσινά. Οι συγκεκριμένες γευστικές προτάσεις αποτελούν μία καλή επιλογή, χαμηλή σε λιπαρά, θερμίδες και πλούσια σε φυτικές ίνες, έτσι ώστε να μην πάτε νηστικοί, αλλά ούτε και φουσκωμένοι στην παραλία.

Έτσι, η εσωτερική θερμοκρασία σώματος παραμένει χαμηλή και ζεσταινόμαστε λιγότερο. Επιπρόσθετα, τα συγκεκριμένα τρόφιμα εφοδιάζουν τον οργανισμό με όλα εκείνα τα θρεπτικά συστατικά (βιταμίνες του συμπλέγματος Β, Α, D, C β-καροτένιο, σελήνιο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο, ασβέστιο), τα οποία προφυλάσσουν από τις μυϊκές κράμπες που παρατηρούνται το καλοκαίρι, καθώς επίσης αυξάνουν την παραγωγή μελανίνης και ενισχύουν την ελαστικότητα και σφριγηλότητα της επιδερμίδας, αποτελώντας το δυναμικό δίδυμο για ένα ομοιόμορφο και υγιές μαύρισμα, που είναι ο διακαής πόθος για κάθε καλοκαίρι.

Με την συνεργασία της Γεωργίας Καπώλη-Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MSc Αντιπρόεδρος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας Επιστημονική Διευθύντρια Κέντρου Διαιτολογικής Υποστήριξης & Μεταβολικού Ελέγχου «ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ» - ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, Νεμέας Κορινθίας www.logodiatrofis.gr- life2day.gr