

6 Χρήσιμες Συμβουλές Διατροφής για το Καλοκαίρι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δείτε τι πρέπει να τρώτε τώρα το καλοκαίρι

Η υπερβολική ηλιοφάνεια του καλοκαιριού ευθύνεται για την ξηρή επιδερμίδα, τα ξηρά μαλλιά, για τις οφθαλμικές βλάβες και άλλες παθήσεις.

Αν δεν λαλήσει ο τζίτζικας δεν είναι καλοκαίρι.... και αυτό ισχύει μέχρι να παρατηρήσετε τι έχει προκαλέσει ο ήλιος στο σώμα σας. Ευτυχώς το καλοκαίρι φέρνει μαζί του μια πληθώρα νόστιμων και διατροφικών τροφών, που περιλαμβάνει τα μούρα (που περιέχουν αντιοξειδωτικά), τις ντομάτες, τις γλυκιές πιπεριές (καλή πηγή βιταμίνης C), και πλούσια σε πρωτεΐνη ψητά ψάρια και κρέατα. Και επιλέγοντας τις κατάλληλες τροφές, μπορείτε να αποφύγετε ή να μειώσετε τα βάσανα που ακολουθούν τον καλό ζεστό καιρό και είναι:

1. Η Ξηρή Ή Κατεστραμμένη Επιδερμίδα

Γιατί Συμβαίνει Αυτό;

Ιδρώνουμε περισσότερο το καλοκαίρι, για αυτό και η επιδερμίδα μας είναι λιγότερο εύπλαστη.

Επιπλέον και το αλμυρό νερό και το χλωριωμένο νερό (πισίνες) αφυδατώνουν την επιδερμίδα.

Τα εγκαύματα του ηλίου αλλά και τα δήγματα των εντόμων βλάπτουν επίσης την υγεία της επιδερμίδας μας.

Τι Πρέπει Να Τρώμε;

Βοηθήστε την αδύναμη επιδερμίδα να θεραπευτεί με τροφές όπως τα μούρα, τα μύρτιλλα και οι φράουλες που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και βιταμίνη C.

Οι πρωτεΐνες, στη μορφή του άπαχου κρέατος, φασολιών, ξηρών καρπών και σπόρων αποτελούν βασικό στοιχείο επίσης.

Μην ξεχνάτε να πίνετε άφθονο νερό, που το αποκαλούμε συχνά το «ξεχασμένο θρεπτικό συστατικό». Συστήνεται η κατανάλωση 8-10 ποτηριών νερού για τις γυναίκες και 11-13 για τους άντρες.

Καθώς και το ασβέστιο χάνεται με την εφίδρωση, είναι καλό να καταναλώνετε χαμηλά σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα όπως αποβουτυρωμένο γάλα, γιαούρτι και τυρί cottage.

2. Μολύνσεις Από Μύκητες

Γιατί Συμβαίνει Αυτό;

Η πολύωρη παραμονή μας με βρεγμένο μαγιό δημιουργεί το ιδανικό περιβάλλον για την ανάπτυξη μυκήτων.

Τι Πρέπει Να Τρώμε;

Για να δημιουργήσετε όσο το δυνατόν περισσότερο αφιλόξενες συνθήκες που θα εμποδίσουν τους μύκητες να εγκατασταθούν μειώστε τις τροφές με ζάχαρη.

3. Ξεραμένα Μαλλιά

Γιατί Συμβαίνει Αυτό;

Λόγω της υπερβολικής έκθεσης στον ήλιο, στο αλμυρό νερό και στο χλωριωμένο νερό.

Τι Πρέπει Να Τρώμε;

Ψήστε κρέατα ή γαρίδες στα κάρβουνα, ή δημιουργήστε μια σαλάτα με διάφορα

φασόλια ή άλλα στοιχεία πλούσια σε πρωτεΐνη, καθώς τα μαλλιά περιέχουν κερατίνη που αποτελείται από πρωτεϊνικές ίνες.

Καταναλώνοντας τροφές πλούσιες σε βιταμίνη B5 (που βρίσκεται στο γιαούρτι και στα αβοκάντο), σε βιταμίνη B8 (που βρίσκεται στο συκώτι και στα μαγειρεμένα αυγά), σε φολικό οξύ (που βρίσκεται σε εμπλουτισμένα δημητριακά και φασόλια), σε ασβέστιο (που βρίσκεται στο γάλα και στο γιαούρτι) και σε ψευδάργυρο (που βρίσκεται στο κρέας και στα ψάρια), μπορείτε να μειώσετε την απώλεια μαλλιών και την θαμπάδα. Αυτές οι θρεπτικές ουσίες παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο για την υγεία της επιδερμίδας.

4. Μυικές Κράμπες

Γιατί Συμβαίνει Αυτό;

Λόγω των αυξημένων εξωτερικών δραστηριοτήτων (όπως βόλεϊ στην παραλία). Οι μυικές κράμπες είναι το αποτέλεσμα της υπερβολικής προσπάθειας και της αφυδάτωσης. Όταν δεν έχουμε αρκετά υγρά στον οργανισμό μας, τότε δημιουργείται ηλεκτρολυτική ανισορροπία που προκαλεί τις μυικές κράμπες. Το νάτριο, το ασβέστιο και το κάλιο αποτελούν τους κύριους ηλεκτρολύτες που χάνονται με την εφίδρωση κατά την άσκηση.

Τι Πρέπει Να Τρώμε;

Αναπληρώστε τους ηλεκτρολύτες με ισοτονικά ποτά (προσοχή στην κατάχρηση), που περιέχουν αυτά τα συστατικά και άφθονο νερό φυσικά. Τροφές πλούσιες σε κάλιο είναι οι μπανάνες, οι σταφίδες, οι πατάτες και το σπανάκι.

5. Οφθαλμικές Βλάβες

Γιατί Συμβαίνει Αυτό;

Η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας λόγω της ηλικίας αποτελεί την πιο συχνή αιτία για την απώλεια όρασης και τύφλωσης σε άτομα πάνω από 55 ετών. Αυτό εμφανίζεται όταν το κεντρικό σημείο του αμφιβληστροειδή χιτώνα καταστέφεται.

Τι Πρέπει Να Τρώμε;

Ο αμφιβληστροειδής χιτώνας αποτελείται ουσιαστικά από βιταμίνη A. Για αυτό τροφές πλούσιες σε βιταμίνη A, καθώς και βήτα καροτίνη, ψευδάργυρο και βιταμίνη C και E, είναι ευεργετικές για τα μάτια.

Καλές πηγές των συστατικών αυτών αποτελούν και τα πράσινα λαχανικά όπως τη λαχανίδα και το σέσκουλο, και οι πιπεριές καμπάνα, τα καρότα και τα μύρτιλλα. Καταναλώνεται αυγά λόγω των υψηλών δόσεων λουτεΐνης , που αποτελεί ένα σημαντικό αντιοξειδωτικό που αποτρέπει τις οφθαλμικές βλάβες.

6. Ερεθισμένος Λαιμός

Γιατί Συμβαίνει Αυτό;

Η έκθεση στον ήλιο ενεργοποιεί τον ερεθισμό του λαιμού σε άτομα που έχουν ευπάθεια.

Τι Πρέπει Να Τρώμε;

Το αμινοξύ L-λυσίνη έχει αποδειχτεί σε ορισμένες μικρές μελέτες ότι βοηθάει, αλλά χρειάζονται επιπλέον μελέτες για να επιβεβαιωθούν αυτά τα ευρήματα. Υποστηρίζεται όμως ότι ανεπάρκεια σε βιταμίνη B και ριβοφλαβίνη σας κάνει πιο ευαίσθητους σε ερεθισμούς του λαιμού. Προτείνεται η κατανάλωση εμπλουτισμένων δημητριακών ή η λήψη συμπλέγματος B βιταμινών.

Πηγές: e-diatrofi.org- onlycy.com