**Рекомендации по питанию в летнее время**

Остались далеко позади долгие холодные зимние месяцы, когда наш организм нуждался в высококалорийном питании (жирном мясе, рыбе, сале, сладостях, соусах и т.п.). С наступлением лета происходят значительные перемены и в ритме жизни, и в питании. При повышении температуры улучшается усвоение клетками кислорода, организмом расходуется меньшие объемы энергии, и еды требуется намного меньше, чем в холодное время года. Следовательно,

***1. Сократите калорийность рациона.*** Летом, в сильную жару, наша двигательная активность снижается, следовательно, сокращаются затраты энергии. Логично на период летней жары уменьшить калорийность рациона (при повышении температуры на 100С снижаем калорийность на 12-17%), причем желательно это сделать за счет его жировой части. Но это не значит, что жиры надо исключить полностью, они - обязательная составляющая нашего питания, поэтому просто замените вредные жиры на полезные.

Предлагаем летом придерживаться следующего суточного соотношения жиров, белков и углеводов:

28% жиров (из них 2/3 — растительные жиры);

55% белков (растительные и животные белки в равной пропорции);

17% углеводов.

Летом наши вкусовые предпочтения меняются: вместо теплых пирожков и наваристых супов хочется салатов из свежих овощей и освежающих соков. И это не удивительно, ведь летом наш организм переходит на особый режим, когда жидкость и витамины ему более необходимы, нежели жиры.

Летом нужно есть продукты, в которых больше всего воды. Их достаточно много, и традиционных, и экзотических. Диетологи рекомендуют ТОП-10 прохладных продуктов:

огурцы - 96% воды, сельдерей- 94% воды, помидоры - 93% воды, шпинат - 92% воды, дыня - 91% воды, клубника - 90% воды, папайя - 89% воды, грейпфрут - 88% воды, кале - 87% воды, апельсины - 86% воды.

***2. Включайте в рацион больше овощей.*** Сезонные овощи - идеальная составляющая летнего меню. Кабачки, огурцы, помидоры, капуста, перец и другие овощи восполняют потребность в витаминах, минералах и антиоксидантах. Свежие овощи и зелень желательно сделать основой рациона питания летом. Готовьте всевозможные овощные супы, окрошки, рагу, салаты. Помните про изобилие пряных трав и листовых овощей! Салат, щавель, крапива, укроп, петрушка, руккола, базилик… Травы - достойный источник минеральных веществ, витаминов, пищевых волокон и других полезных веществ. Лучше не подвергать овощи тепловой обработке, употребляя их сырыми. Для летнего рациона салат – идеальное блюдо, только заправляйте его не майонезом, а домашним йогуртом, сметаной, растительными маслами или соком цитрусовых.

***3. Ограничьте употребление соли.*** Наслаждайтесь естественным вкусом овощей, исключите дополнительное присаливание.

***4. Не допускайте обезвоживания.*** Рекомендуем вовремя пополнять запас жидкости в организме, еще до появления чувства жажды. Жажда и сухость во рту уже свидетельствует об обезвоживании организма, этого не следует допускать. Оптимально - выпивать по полстакана воды каждый час (2-2,5 литра за день). Утро рекомендуется начинать со стакана чистой питьевой воды, выпитой до завтрака.

В течение дня компенсируйте потребности в жидкости употребляя теплые чаи. Полезны чаи с сухофруктами и травяные чаи из свежих трав: мятой, листьями смородины и малины, мелиссой, соцветиями клевера. Очень полезен зеленый чай с мятой или мелиссой и с ложечкой меда. Откажитесь от сладких газированных напитков, которые не утоляют жажду и очень вредно для здоровья.

***5. Ешьте сезонные ягоды и фрукты.*** Лучший источник природных витаминов и антиоксидантов — это фрукты и ягоды, а оптимальное время для их употребления - утро. Виноград, клубника, малина, ежевика, абрикосы, сливы, груши, персики, дыни и другие сезонные фрукты, легко усваиваются организмом и являются незаменимыми составляющими летнего меню.

***6. Измените режим питания.*** Завтракать желательно до 8 утра, обедать – до полудня, а ужинать не позже 18-19 часов. Максимум калорийности должен приходиться на утренний прием пищи, а ужин должен содержать в себе минимум калорий.

***7. Кисломолочные продукты***рекомендуется употреблять ежедневно (домашний йогурт, кефир, творог), в которые полезно добавлять свежие фрукты и ягоды.