

Ishrana u letnjem periodu - mali saveti

Mr sc.med dr Jelena Gudelj Rakic, specijalista higijene, magistar ishrane

Na izbor namirnica koje koristimo u ishrani utice više razlicitih cinilaca, kao što su pol, uzrast, fizicka (ne) aktivnost, zdravstveno stanje. Zavisno od godišnjeg doba, dostupne su nam i razlicite vrste namirnica, a osim toga, klimatski uslovi uticu i na potrebe organizma za određenim vrstama hrane. U letnjem periodu za koji su karakteristicne visoke dnevne temperature, organizam nema potrebu za velikim energetskim unosom, s obzirom da se određen deo unete hrane u telu troši za stvaranje toplote, vec na prvom mestu za odgovarajucim unosom tecnosti. Dnevne potrebe se krecu od 6-8, pa i više caša tecnosti u toku dana, pre svega vode. Ne preporucuje se nadoknada tecnosti samo unosom sokova bez obzira na njihov sadržaj šecera ili veštackih zasladivaca. Caša cedenog soka od voca i povrca ili limunade sa malo šecera u toku dana je dovoljna. Kada je u pitanju izbor vrste hrane, savetuje se pre svega unos povrca - svežeg ili spremljenog kuvanjem (na pari ili u vodi) ili grilovanjem, kao i svežeg voca. Od mlecnih proizvoda pre svega mladi sir, jogurt i obrano mleko, uz izbegavanje jakih sireva, kajmaka i butera zbog velike kolicine masnoce koju sadrže. Smanjiti unos mesa, uz preporuku za korišćenje pre svega piletine i ribe. Ne savetuje se prženje i pohovanje za pripremu mesa, kao ni uzimanje suhomesnatih proizvoda. Žitarice treba unositi svakodnevno u manjoj kolicini, kao hleb i cerealije (musli), a smanjiti ili iskljuciti upotrebu lisnatih testa i pekarskih peciva koja sadrže velike kolicine masnoce. I tokom leta ishrana treba da je redovna, što podrazumeva odrežen ritam obroka u toku dana. Cesto preko dana zbog velikih vrucina izbegavamo obroke, da bi u vecernjim satima pojeli jedan obilan obrok što nije dobro za naš organizam. Šetnja u ranim jutarnjim ili vecernjim satima se takode preporucuje.