

*Лето вносит свои коррективы в ритм жизни человека и его питание. В теплую погоду организм расходует гораздо меньше энергии, соответственно для насыщения потребуются небольшие порции еды. Меняются и вкусовые предпочтения: вместо калорийных блюд организм требует салатов из свежих овощей и освежающих соков.*

Жаркая погода – настоящее испытание для организма. Аппетит, обычно, снижен, а после приема пищи часто возникает чувство тяжести в животе. Чтобы помочь организму нормально функционировать в условиях жары, диетологи рекомендуют смещенный режим питания, когда основные приемы пищи переносятся на прохладное время суток. Жара значительно снижает работоспособность. После отметки в +26°C, каждый последующий градус повышения температуры приводит к снижению работоспособности на несколько процентов. В зной тяжелая и жирная пища нежелательна. Замените жирные сорта мяса и рыбы постными. Следует уменьшить потребление любых печеных изделий и хлеба, мясных изделий, бобовых, блюд и продуктов из «сети быстрого питания».



нормально функционировать в условиях жары, диетологи рекомендуют смещенный режим питания, когда

основные приемы пищи переносятся на прохладное время суток. Жара значительно снижает работоспособность. После отметки в +26°C, каждый последующий градус повышения температуры приводит к снижению работоспособности на несколько процентов. В зной тяжелая и жирная пища нежелательна. Замените жирные сорта мяса и рыбы постными. Следует уменьшить потребление любых печеных изделий и хлеба, мясных изделий, бобовых, блюд и продуктов из «сети быстрого питания».

Диетологи рекомендуют летом включать в свой рацион продукты, содержащие много воды: огурцы, сельдерей, помидоры, шпинат, дыню, клубнику, грейпфрут, апельсины. Фрукты лучше кушать по утрам. Съеденные плоды вскоре после основного приема пищи или на ночь провоцируют в желудке процессы брожения, что абсолютно нежелательно. Огурцы, кабачки, брюква, редис вместе с фруктами способны практически полностью удовлетворить потребность организма в пище во время жары. Кроме того, сезонные овощи, фрукты, пряные травы и листовые овощи восполняют потребность в витаминах, минералах и пищевых волокнах.

Максимальную пользу можно получить от салатов, заправленных растительными маслами, сметаной, йогуртом, соком цитрусовых.



Ограничьте употребление соли, наслаждайтесь

*натуральным вкусом овощей!*



В летнюю жару рекомендуется вовремя пополнять запасы жидкости в организме,

еще до появления чувства жажды. Жажда и сухость во рту свидетельствуют об обезвоживании организма, этого не следует допускать. Если позволяет состояние здоровья, то оптимально выпивать по полстакана воды каждый час. Рекомендуется утро начинать со стакана чистой питьевой воды, выпитой до завтрака.

В течение дня полезны теплые чаи с сухофруктами и травяные чаи с мятой, мелиссой, листьями смородины и малины. А от сладких газированных напитков следует отказаться, они не только не утоляют жажду, но и вредны для здоровья. Кисломолочные продукты (натуральные йогурты без добавок, кефир, творог) включайте в свой рацион ежедневно, для большей пользы добавляйте в них свежие фрукты и ягоды.

**В жаркую пору следует более ответственно относиться к соблюдению правил хранения и использования продуктов питания:**

- холодные овощные супы и салаты не предназначены для хранения в холодильнике, готовить их следует на один прием пищи. Если в составе салата присутствуют яйца, мясо, морепродукты, то срок его хранения составляет не более 24 часов;
- тщательно мойте овощи и фрукты под проточной водой;
- контролируйте сроки хранения продуктов питания, от «просрочки» избавляйтесь своевременно;
- мясные и рыбные полуфабрикаты не приобретайте впрок - даже в условиях холодильника в летнюю жару сроки их хранения ограничены;
- в летний период особенно тщательно поддерживайте чистоту на полках холодильника.

***Соблюдайте правила личной гигиены и напоминайте об этом детям!***



**Соблюдение рекомендаций поможет сохранить хорошее самочувствие в зной и получить удовольствие от жаркого лета. Используйте летний период для максимального укрепления здоровья!**

**При ухудшении самочувствия и появлении неприятных симптомов, особенно при наличии хронических заболеваний, не откладывайте обращение к врачу, так как обострение болезней в жару развивается в ускоренном темпе.**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НОВОГРУДСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»**

## **ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**



Подготовил; врач-гигиенист А.Г. Зайко

Тираж 200 экз.

2022