

# Η διατροφή του καλοκαιριού



Το καλοκαίρι είναι εκείνη η εποχή του χρόνου με τις μεγαλύτερες αλλαγές στις ανάγκες του οργανισμού μας αλλά και στον τρόπο διατροφής μας. Αυξάνονται οι ανάγκες μας σε υγρά και ηλεκτρολύτες, μειώνεται η όρεξή μας, αλλά και αυξάνονται οι φορές που γευματίζουμε εκτός σπιτιού, μεγαλώνει η επιθυμία μας για κατανάλωση αλκοόλ, γενικότερα μεταβάλλεται όλη μας η διατροφική συμπεριφορά που συνήθως οδηγεί σε αύξηση βάρους. Επίσης, δε θα πρέπει να ξεχνάμε ότι το καλοκαίρι παρατηρούνται περισσότερα κρούσματα γαστρεντερικών διαταραχών και τροφικών δηλητηριάσεων. Όλες αυτές οι συνθήκες μας κρούουν τον κώδωνα για μεγαλύτερη προσοχή στη διατροφή μας.

## «Επενδύστε» σε φρούτα και λαχανικά

Το καλοκαίρι μας προσφέρει αφειδώς μια μεγάλη ποικιλία σε φρούτα και λαχανικά. Τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό γεγονός που συμβάλλει στην ενυδάτωση του οργανισμού και είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, συστατικά που βοηθούν στην εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού. Επιπρόσθετα, τα φρούτα και τα λαχανικά αποδίδουν λίγες θερμίδες και είναι πλούσια σε φυτικές ίνες οι οποίες βοηθούν στη μείωση του αισθήματος της πείνας.

## Συμβουλές:

- Συνοδεύστε τα κυρίως γεύματα με μια μεγάλη μερίδα σαλάτας με ποικιλία λαχανικών. Τα λαχανικά εκτός του ότι επιφέρουν γρηγορότερα τον κορεσμό, οι φυτικές τους ίνες βοηθούν στη δέσμευση της χοληστερόλης και στην μερική αποβολή του λίπους.
- Επιλέξτε φρούτα για τα ενδιάμεσα γεύματα ειδικά τις ώρες που βρίσκεστε στην παραλία. Προτιμείστε φρούτα με λίγους ωμούς ξηρούς καρπούς αντί για όλα τα άλλα ανθυγιεινά σνακ.

## Ελέγξτε την ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνετε

Η χαλαρή διάθεση του καλοκαιριού συνήθως μας οδηγεί στην αύξηση της κατανάλωσης του αλκοόλ, η οποία δε γίνεται κατά την διάρκεια όλης της μέρας και της νύχτας. Η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε δυσάρεστες καταστάσεις όπως υπόταση, ταχυκαρδία ή βραδυκαρδία, γαστρεντερικές διαταραχές ακόμη και σε αφυδάτωση. Επίσης, μη ξεχνάτε ότι το αλκοόλ αποδίδει αρκετές θερμίδες και η συνεχής αλόγιστη κατανάλωση μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους.

### **Συμβουλές:**

- Προτιμήστε ποτά με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ όπως είναι η μύρα και το κρασί
- Περιορίστε την κατανάλωση κάποιων κοκτέιλ που είναι πλούσια σε σάκχαρα και θερμίδες
- Μην παραλείπετε να πίνετε αρκετό νερό ενδιάμεσα της κατανάλωσης του ποτού σας

### **Προσέξτε την υγιεινή και την ασφάλεια των τροφίμων**

Όπως προαναφέρθηκε, το καλοκαίρι αυξάνονται τα κρούσματα γαστρεντερικών διαταραχών και τροφικών δηλητηριάσεων γεγονός που έχει να κάνει με την επίδραση της υψηλής θερμοκρασίας και της κακής συντήρησης στα τρόφιμα. Κι επειδή είναι πολύ δυσάρεστο οι όμορφες στιγμές να διακόπτονται κατά αυτόν τον τρόπο, μην παραμελείτε την ασφάλεια των τροφίμων που καταναλώνετε το καλοκαίρι.

### **Συμβουλές:**

- Μην αφήνετε ποτέ το φαγητό εκτός ψυγείου για πάνω από 2 ώρες. Αν η θερμοκρασία είναι πολύ υψηλή το φαγητό δε θα πρέπει να παραμείνει περισσότερο από 1 ώρα. Επίσης, μην καταναλώνετε τρόφιμα και ροφήματα που έχουν παραμείνει στο αυτοκίνητο για πολύ ώρα.
- Όταν θέλετε να φάτε εκτός σπιτιού, επιλέξτε με γνώμονα και την ασφάλεια σας το εστιατόριο που θα γευματίσετε.
- Να είστε πολύ προσεκτικοί όσον αφορά τα παγωτά που αγοράζετε. Τα ψυγεία δε θα πρέπει να είναι εκτεθειμένα στον ήλιο. Αν πρόκειται για παγωτά χύμα, το κουτάλι σερβιρίσματος να είναι τοποθετημένο σε καθαρό νερό που να αλλάζει συχνά. Μην αγοράζετε τυποποιημένα παγωτά με αλλοιωμένο σχήμα, κατεστραμμένη συσκευασία ή με κρυστάλλους πάγου στο εσωτερικό τους.
- Πριν την προετοιμασία κάθε γεύματος να πλένετε πολύ καλά τα χέρια σας. Και μετά να καθαρίζετε πολύ καλά τις επιφάνειες της κουζίνας που χρησιμοποιήσατε.

### **Θερμίδες αλκοολούχου ποτού/μερίδα**

Κρασί λευκό	Ποτήρι	77
Κρασί κόκκινο	Ποτήρι	90
Μύρα	Ποτήρι	110
Ουίσκι	Ποτήρι	120
Μοχίτο	Ποτήρι	160- 220
Σαμπάνια	Ποτήρι	85
Μαργαρίτα	Ποτήρι	170
Ντάκιρι Φράουλα	Ποτήρι	180