**Главные правила питания летом**

Летом сильно изменяются погодные условия. Можно ли с помощью питания уменьшить стресс организма?

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. Предлагаем вам следовать следующим принципам питания.

**1.** Сократите калорийность рациона. Летом, в сильную жару, наша двигательная активность снижается, следовательно, сокращаются затраты энергии. Логично на период летней жары уменьшить калорийность рациона, 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.

**2.** Включайте в рацион больше овощей, ведь 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!

**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.

**5.** Ешьте сезонные ягоды и фрукты. Они - лучший источник природных витаминов и антиоксидантов. 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.** Режим питания. Лето вносит коррективы и в 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.** Рекомендуем ежедневно употреблять кисломолочные продукты (домашний йогурт, кефир, творог), в которые полезно добавлять свежие фрукты и ягоды.

Помните, что к правильному питанию летом требуется привыкнуть. А это значит, что резко менять свой рацион нельзя, лучше делать это постепенно.