

Aktuelno: Ishrana u letnjem periodu

Unos tečnosti i ishrana su životno važne potrebe ljudskog organizma, koje se sezonski koriguju. Šta to znači? Unos tečnosti, kako količine tako i vrste treba prilagoditi godišnjem dobu. Isto važi i za hranu. **Koje su glavne smernice za pravilnu ishranu u letnjem periodu?** To su, pre svega, **umerenost, raznovrsnost i uobročenost**. Dnevni energetske unos treba prilagoditi potrebama organizma u letnjem periodu. To znači da, ukoliko smo smanjili dnevnu energetske angažovanost (na primer: ako smo na godišnjem odmoru ili radimo, ali sa manjim fizičkim opterećenjima nego inače) onda bi trebalo da smanjimo energetske vrednost obroka (unositi manje kalorija). Zatim, konzumirati više količinski manjih obroka, što će sigurno prijati svakom organizmu tokom vrelih dana. Nikako se ne prejedati, a naročito nije preporučljivo ulaziti u vodu ili otići na spavanje nakon obroka. Jesti raznovrsne namirnice, kojih ima na pretek tokom leta. **Namirnice što manje termički tretirati**, kako bi se sačuvali termolabilni vitamini (vitamini osetljivi na povišenim temperaturama). Povrće i namirnice koje se ne mogu jesti u sirovom stanju pripremiti kuvanjem, blanširanjem, dinstanjem, pečenjem... Prženje i pohovanje izbegavati, jer se hrana spremljena na takve načine duže vari i kalorijska vrednost im je veća.

Tečnost koja se preporučuje jeste voda i to sobne temperature, nikako ledena, kako se često ljudi „rashlađuju“. Naime, unos veoma hladne vode i napitaka nije dobro za organizam, jer naglo ohlade telo, koje se zatim, da bi se održala stalna temperatura tela, zagreva. Zato je preporuka **unos vode i napitaka (limunade, čaja...) sobne temperature**, kako bi se izbegle velike temperaturne oscilacije. Napitke poput limunade, čaja, voćnih sokova i sl. piti bez dodatog šećera. Izbegavati gazirane sokove, kao i alkoholne napitke, kako zbog visoke energetske vrednosti, tako i zbog lošeg uticaja na organizam.

Često se postavlja pitanje, **da li tokom leta salate mogu da zamene obrok?** Ukoliko se u salatu od sezonskog povrća (paradajz, krastavac, paprika, zelena salata...) doda bareno jaje ili komadići mesa (pilećeg, junećeg ili ribe), kuvani kukuruz šećerac ili pšenica ili ovsene pahuljice i dr. i sve se prelije hladno ceđenim uljem, onda je takva salata – obrok. Takođe, važno je da jedan dnevni obrok sadrži supe/čorbe. Prednost dati supama/čorbama od sezonskog povrća (tikvice, paradajz, grašak, šargarepa, celer itd). Jela umereno soliti u toku pripreme.

Za uvek prisutnu dilemu „šta spremiti za ručak“, evo nekoliko predloga: musaka od tikvica i mlevenog mesa, boranija sa celerom, slatki kupus sa junetinom, plavi patlidžan sa sirom i šunkom, punjene paprike/tikvice, grašak sa piletinom, riba sa blitvom/spanaćem, makarone sa sirom i jajima... Receptura za pripremu jela i ideja je puno, budite maštoviti i uživajte u plodovima leta.

Prijatno vam želi,

Snežana Ralić Maričić,

Master javnog zdravlja i nutricionista