**Основні правила харчування у літню спеку**

**Більше рідини**

У спеку наш організм посилено втрачає рідину. Тому необхідно вчасно поповнювати її запаси. У сильну спеку рекомендується випивати по 100-200 мл прохолодної води або несолодкого зеленого чаю кожні 40-50 хвилин. Добова потреба людини у воді в середньому — 2,5 літра. Цю норму можна розрахувати індивідуально: на кілограм ваги потрібно 30 мл рідини. При цьому не забувайте, що вона потрапляє в організм не тільки в чистому вигляді, але й з іншими продуктами — овочами, фруктами, супами тощо. Тому пийте в міру, щоб уникнути набряклості.
На столі у спеку повинно бути якомога більше рідких страв - холодна окрошка або гаспачо не тільки освіжать, але і забезпечать організм необхідною вологою.
Одне «але»: не варто вживати багато рідини людям, які страждають серцево-судинними захворюваннями, гіпертонією, ожирінням, і тим, хто має проблеми з нирками.

**Скорочуємо калорійність раціону**

Потреба в енергії в жарку погоду знижується приблизно на 5%, а отже, нашому організму влітку потрібна менш калорійна їжа. Скорочуємо вживання жирного м'яса, млинців та олів'є, налягаємо на овочі, фрукти і молочні продукти.

**Зміщуємо режим харчування**

У спеку ми страждаємо відсутністю апетиту, а поївши - відчуваємо важкість у животі. Щоб допомогти організму нормально функціонувати в умовах екстремальної спеки зміщуємо прийоми їжі на прохолодний час доби.
Снідати краще якомога раніше - в 6-7:00 ранку. Обід - до настання полуденної спеки - в 11-11:30. Вечеря - о 18:00. Для тих, хто не може заснути на порожній шлунок - невеликий перекус о 20-21:00.

**Сніданок з'їж сам... і вечерю теж**

Вуглеводну їжу краще вживати в обід. Овочеві та фруктові салати, гречка, рис, картопля і пісні супи - ці страви можна їсти в середині дня, не побоюючись важкості в шлунку.
М'ясні і рибні страви краще перенести на вечерю або сніданок. В умовах прохолоди організму буде легше їх перетравити.
Втамувати голод перед сном допоможуть кисломолочні продукти із низьким вмістом жиру.

**Більше вітамінів**

Разом з потом наш організм втрачає дорогоцінні вітаміни і мікроелементи (особливо це стосується водорозчинних вітамінів С, В1, В2, В6, РР). У результаті ми відчуваємо млявість, послаблюється імунітет, може розвинутися вітамінна недостатність.
Щоб цього не сталося, їмо в необмежених кількостях свіжі сезонні фрукти, овочі та ягоди (краще всього рідні, а не заморські), п'ємо свіжовичавлені соки, несолодкі морси, лимонад і компоти, трав'яні чаї та квас. І не забуваємо солити їжу трохи більше, ніж звичайно.

**Влаштовуйте розвантаження**
Розвантажувальні дні — це як вихідний для організму. До речі, овочевий, фруктовий, ягідний або кефірний день теж краще влаштовувати у вихідний, коли організму не потрібно багато енергії.
Особливо гарний буде огірковий день — зараз огірки дуже соковиті. Краще всього брати не корнішони, а щільні огірки середнього розміру.
А огірковий сік буде корисний при захворюваннях, пов'язаних з порушенням обміну речовин.