

# Könnyen emészthető ételekkel segíthetjük a szervezetünket fülledt melegben

Ha a testünk jól működik, a nagy melegben kevésbé kívánjuk a laktató ételeket, a szervezetünk energiaszükséglete pedig körülbelül tizenöt százalékkal csökken. A fűszeres és zsíros fogások helyett ilyenkor lédús, frissítő és vitamindús gyümölcsökkel, zöldségekkel, levesekkel az izzadással elvesztett ásványai anyagokat és a vizet is pótolhatjuk.

Ha szeretnénk a szervezetünket kímélni, és nem terhelni az emésztőrendszert, válasszuk ilyenkor tudatosan a magas víztartalmú és tápláló zöldségekből, gyümölcsökből készített fogásokat, szemben a klasszikus, magyaros fűszeres ételekkel – javasolja Vékony Blanka dietetikus.

A Semmelweis Egyetem Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszékének tanársegédje hozzáteszi nagyon népszerűek manapság a – például kenyérre kenhető – zöldségkrémek, melyeket szinte minden alapanyagból elkészíthetünk. Finom és hűsítő lehet többek között a mentás zöldborsókrém, a cukkínikrém, vagy a klasszikus padlizsánkrém. Érdeemes ezeket alacsonyabb zsírtartalmú tejszínnel, vagy inkább csupán tejjel készíteni!

A dietetikus arra is kitér, hogy a nyáresti családi programoknak gyakran része a grillezés és bográcsozás, de ilyenkor is figyeljünk arra, hogy ne terheljük túl az emésztőrendszerünket.

A túl zsíros, fűszeres ételek emésztése nagyobb feladatot jelent szervezetünkre nézve, főleg ha ezeket egyszerre nagy mennyiségben fogyasztjuk. Ilyenkor kellemetlen hasi tüneteket, puffadást, hasfájást, hányingert tapasztalhatunk, de akár még hasmenés is jelentkezhet.

A hagyományos hús és burgonya mellett grillezve is ízletesek a zöldségek, egyebek mellett a cukkini, padlizsán, sárgarépa, gomba, cékla, kápia paprika. Bográcsozáskor pedig használjuk az alacsonyabb zsírtartalmú húsokat, húsrészeket, és törekedjünk arra, hogy kevesebb mennyiséget fogyasszunk ezekből a magyaros ételekből!

Meleg időben legyünk körültekintőek az ételek tárolásával is. Az általános alapelveket a nyári hónapokban sokkal szigorúbban be kell tartani! - figyelmeztet Vékony Blanka.

A megfőzött ételeket hűtsük minél hamarabb, és fokozottan ügyeljünk a tojásos, majonézes fogásokkal, és a tejalapú fagylatokkal is! Mindenképpen válasszunk olyan fagylatozót, ahol adottak a megfelelő hűtési körülmények! Tartsuk szem előtt azt is, hogy ne szakadjon meg a hűtési lánc hosszú időre bevásárláskor sem, vagyis ne hagyjuk sokáig az árut a kocsiban! Ha utazunk, kirándulunk, strandra megyünk, legyünk előrelátóak, és vigyünk magunkkal hűtőtáskát!

A nyári kánikulában az elsődleges szempont a folyadékpótlás. Alapvető fontosságú, hogy mennyit iszunk és az miből tevődik össze, illetve, hogy az izzadással vesztett vizet pótoljuk – mondja Vékony Blanka.

A dietetikus hozzáteszi: ilyenkor jobban kívánjuk a folyadékot, és könnyebben megisszuk a napi 2-2,5

liternyi, de ha valaki például testmozgást végez a melegben, vagy a szabadban dolgozik, akkor megnövekszik a folyadékszükséglet, legalább napi 3 literre. Folyadékpótlásra a legjobb a csapvíz vagy az ásványvíz, de enyhén hűtött tea, fagyasztott gyümölcsrel ízesített víz is kiváló. Vegyük figyelembe azt is, hogy számos szezonális zöldség, gyümölcs kimondottan magas víztartalmú, mint például a görög- és sárgadinnye vagy az őszibarack, de a levesek is alkalmasak a folyadékpótlásra, ezek is beleszámítanak a napi 2-2,5 literbe!

A kávéból viszont fogyasszunk kevesebbet, mert a nyári kánikulában a túlzott koffeinbevitel erős szívdobogást okozhat, és a kávénak vízhajtó hatása is van!

Forró, csípős, fűszeres levesek helyett jobban esnek ilyenkor a hideg zöldség- és gyümölcslevesek, de akár a zöldségekből, fűszernövényekből készített, húsok mellé fogyasztott mártások is jó alternatívát jelentenek a folyadék pótlására, csakúgy, mint a szezonális gyümölcsöket tartalmazó smoothie-k és turmixok.

- A vizet nyáron hűthetjük és ízesíthetjük is fagyasztott gyümölcsökkel (pl. ribizli, áfonya, eper), vagy a mentalevelet jégkockába is fagyaszthatjuk! Ugyanakkor érdemes tartózkodni a jéghideg italok fogyasztásától!
- Tartármártás helyett próbáljuk ki a zöldségekből készült alternatívákat, például a kapormártást! Vagy készítsünk tojás és olaj nélküli könnyű, más néven hamis majonézt (tejföl, mustár, bors, citromlé, cukor vagy édesítő)!
- Grillezünk bátran és változatosan zöldségeket! Szép színes és egészséges tányért lehet velük készíteni.
- Kerüljük az alkoholfogyasztást, a cukrozott üdítőket, a nagyon fűszeres, csípős és magas zsírtartalmú ételeket, és csökkentsük a koffeinbevitt!
- Mélyhűtött termékeket, megolvadt fagylatot, jégkrémet soha ne fogyasszunk vissza!
- A limonádét édesítsük gyümölcsökkel, vagy cukor helyett mézzel! A hozzáadott cukor mennyisége ne legyen magasabb a napi energiabevittünk 10 százalékánál!

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/3269/konnyen-emesztheto-etelekkel-segithetjuk-a-szervezetunket-fulledt-melegben/>