

## Γλιτώστε από τον καύσωνα με δροσερές τροφές

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



**Όταν η θερμοκρασία ξεπερνάει τους 35 βαθμούς Κελσίου και η δυνατότητα να βρεθούμε σε κάποια παραλία για να δροσιστούμε είναι ανύπαρκτη, τότε η διατροφή μας είναι αυτή που θα μας βοηθήσει να μην... εκραγούμε από τη ζέστη.**

Ο ήλιος λάμπει, τα πουλιά κελαηδούν, η θάλασσα γίνεται και πάλι... λαχταριστή, μαζί με όλ' αυτά όμως καταφτάνουν και οι -εφιαλτικές για πολλούς- υψηλές θερμοκρασίες, οι οποίες θα αποτελούν τους πρωταγωνιστές της καθημερινότητάς μας για τους επόμενους 3 μήνες. Εύλογα, με τέτοιες θερμοκρασίες αλλάζουν αναγκαστικά και οι συνήθειές μας προκειμένου να ελαφρύνουμε τις επιπτώσεις της ζέστης στον οργανισμό μας και η διατροφή αποτελεί ένα σημαντικό τομέα από τον οποίο μπορούμε να ξεκινήσουμε.

Όπως καταλαβαίνετε, η βαριά κουζίνα η οποία σας κράτησε παρέα όλο το χειμώνα προκειμένου να ζεσταθείτε, τώρα πρέπει να αρχίσει σιγά-σιγά να αποτελεί παρελθόν, μέχρι να ξαναπέσει η θερμοκρασία και ο καιρός να επιτρέπει ξανά την κατανάλωσή της.

Καταρχάς, θα έχετε παρατηρήσει και μόνοι σας ότι η επιθυμία σας για βαριά γεύματα έχει πλέον εξασθενήσει κι αυτό που επιζητάτε είναι κυρίως ελαφριά μικρότερα γεύματα, όχι πολύ μαγειρεμένα και με μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε νερό. Με τέτοιου είδους γεύματα, δεν επιβαρύνουμε κι άλλο τον οργανισμό μας, αλλά απεναντίας τον δυναμώνουμε, ενυδατώνοντάς τον και λαμβάνοντας θρεπτικά συστατικά, χωρίς να βαρυστομαχιάζουμε, καθώς παραλύουμε από τη

ζέστη.

Για να καταφέρουμε, λοιπόν, να τη βγάλουμε «καθαρή» και αυτό το καλοκαίρι χωρίς να μας «ρίξει» η ζέστη και το... φαγητό, χρειάζεται να προσαρμόσουμε τη διατροφή μας στα πρότυπα της εποχής. Και σύμφωνα με τους ειδικούς, οι παρακάτω τροφές θα μας προσφέρουν σημαντική βοήθεια. Δοκιμάστε τις!

**1.Πράσινα φυλλώδη λαχανικά:** Στα παιδικά μας χρόνια, η μαμά και η γιαγιά δεν μας επέτρεπαν να σηκωθούμε από το τραπέζι αν δεν τελειώναμε και τη σαλάτα μας μαζί με το φαγητό κι απ' ό,τι φαίνεται δεν το έκαναν για να μας τιμωρήσουν για τις αταξίες που κάναμε. Τα πράσινα λαχανικά όπως το σπανάκι, το σγουρό λάχανο, το μπρόκολο κ.ά., περιέχουν αρκετό ασβέστιο, στοιχείο απαραίτητο για τις θερμορυθμιστικές ιδιότητες του σώματος. Η θερμορύθμιση, όπως καταλαβαίνουμε και από το όνομα, είναι η διαδικασία με την οποία ο οργανισμός ρυθμίζει την εσωτερική του θερμοκρασία και το ασβέστιο που περιέχουν σχεδόν όλα τα πράσινα λαχανικά, είναι αυτό που χρειάζεται το σώμα προκειμένου να σταλεί το σήμα έτσι ώστε να ξεκινήσει αυτή η διαδικασία. Τώρα, λοιπόν, που ξέρετε το λόγο, δεν θέλετε να ευχαριστήσετε τη μαμά σας;

**2.Ολική άλεση:** Ίσως μοιάζει δύσκολο να το πιστέψετε, όμως, η ολική άλεση μας παρέχει πρόσθετη προστασία απέναντί στις καυτές, υγρές μέρες των καλοκαιρινών μηνών. Σχεδόν όλα τα προϊόντα ολικής άλεσης περιέχουν υψηλά επίπεδα μαγνησίου, το οποίο χαρακτηρίζεται από πολλούς ως το ηρεμιστικό της φύσης. Με την ικανότητα να χαλαρώνει τους μυς και τα νευρικά κύτταρα -συν του ότι αυξάνει την απορρόφηση ασβεστίου στο αίμα- το μαγνήσιο κάνει πολύ καλή δουλειά στο να βοηθάει το σώμα να διατηρεί σταθερή θερμοκρασία.

**3.Τροφές και φρούτα πλούσια σε τανίνες:** Οι τανίνες είναι ουσίες που δίνουν σε κάποιες τροφές μια στυφή αίσθηση. Όταν καταναλώνουμε, λοιπόν, τροφές με τανίνες, όπως σταφύλι, μπανάνα, βερίκοκα, νεκταρίνια, φασόλια, ροδάκινα, κανέλα, ρίγανη κ.ά., οι ιστοί του σώματος συστέλλονται και αυξάνεται η απορρόφηση του νερού από τον οργανισμό. Βάλτε τις τροφές αυτές καθημερινά στη διατροφή σας και όσον αφορά τα φασόλια, μην τα προτιμήσετε στην κλασική μορφή της φασολάδας (που δεν μοιάζει και πολύ καλοκαιρινή), αλλά προσθέστε τα σε σαλάτες.

**4.Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό:** Ως γνωστόν, το νερό είναι το πιο σημαντικό και απαραίτητο στοιχείο για την ενυδάτωσή μας και εκτός από το νερό που πρέπει να καταναλώνουμε στη φυσική του μορφή, υπάρχει και αυτό που βρίσκεται στις τροφές, το οποίο καταναλώνουμε χωρίς να αντιλαμβανόμαστε. Υπάρχουν φρούτα και λαχανικά που ξεπερνούν το 90% στην περιεκτικότητά τους

σε νερό, όπως το καρπούζι, το πεπόνι, το αγγούρι, τα περισσότερα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, οι φράουλες κ.ά., τα οποία αν μάλιστα τα προτιμάμε και δροσερά, προσφέρουμε στον εαυτό μας το κατάλληλο δροσιστικό, ενυδατικό γεύμα, ό,τι πρέπει για τις ημέρες που το θερμόμετρο πάει να σπάσει κι εμείς βρισκόμαστε εγκλωβισμένοι στην τσιμεντούπολη.

**5.Υγρά:** Μερικά παγάκια μέσα σε ένα ποτήρι πράσινο τσάι, σε ένα ποτήρι φρέσκου χυμού φρούτων ή σε ένα ποτήρι νερό, αποτελούν ένα δροσιστικό ρόφημα στη στιγμή, που μας αφήνει δροσερή αίσθηση, μας ξεδιψά και μας ενυδατώνει έσω κι έξω. Συν του ότι το πράσινο τσάι και οι χυμοί είναι πλούσιοι σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε προκειμένου να τονώνουμε τον οργανισμό μας.

**6.Ψάρια και θαλασσινά:** Όσοι αισθάνεστε πως κάτι σας λείπει, μιας και το κρέας δεν βρίσκεται πολύ συχνά στο πιάτο σας τις πολύ ζεστές ημέρες, μια καλή εναλλακτική είναι τα ψάρια. Δεν είναι μόνο πιο ελαφριά στην κατανάλωση από τα κρέατα, αλλά ταυτόχρονα είναι πλούσια σε καλά λιπαρά (ωμέγα-3 και ωμέγα-6 λιπαρά οξέα) και μας παρέχουν απαραίτητη πρωτεΐνη προκειμένου να διατηρούμε την ενέργειά μας μέσα στην ημέρα. Αποφύγετέ τα μόνο στην τηγανητή έκδοσή τους και προτιμήστε τα στον ατμό ή στη σχάρα.

**7.Δροσερές σούπες:** Ξεχάστε τις βραστές σούπες που καταναλώνατε όλο το χειμώνα με σκοπό να ζεσταθείτε και αντιστρέψτε τους κανόνες με δροσερές σούπες με ντομάτα, σπαράγγια, φασολάκια, αγγούρι, καλαμπόκι και «δροσερά» βότανα όπως κόλιαντρο. Καταναλώστε τες δροσερές και φυλάξτε τες για τα καυτά καλοκαιρινά μεσημέρια ή απογεύματα που δεν «κατεβαίνει» τίποτα από τη ζέστη.

**8.Γαλακτοκομικά:** Όπως τα πράσινα λαχανικά, έτσι και τα γαλακτοκομικά είναι πλούσια σε ασβέστιο, διευκολύνοντας τη ρύθμιση της εσωτερικής μας θερμοκρασίας, ενώ η περιεκτικότητά τους σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β βοηθούν στην καταπράυνση των αλλεργιών και των εξάψεων που μας «χτυπούν» κυρίως τις καλοκαιρινές ημέρες. Συν του ότι ένα παγωμένο γιαούρτι με κομματάκια φρέσκων δροσερών φρούτων, ακούγεται πιο δροσιστικό κι από το παγωτό, όταν το θερμόμετρο δείχνει 40 βαθμούς υπό σκιάν.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)