

## **Καταπολεμήστε τη ζέστη του καλοκαιριού με δροσιστικές και υγιεινές τροφές**

/ Γενικά



**Η κατανάλωση των τροφών ή ποτών που ακολουθούν, μπορεί να μας απαλλάξει από την ανάγκη της συνεχούς έκθεσης στο κλιματιστικό και να μας δροσίσουν τις «καυτές» μέρες του καλοκαιριού.**

Μπορεί οι υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού να μας εξαντλούν και να μας αφυδατώνουν, αλλά η κατανάλωση των τροφών ή ποτών που ακολουθούν, μπορεί να μας απαλλάξει από την ανάγκη της συνεχούς έκθεσης στο κλιματιστικό.

Οι ηλικιωμένοι και τα μικρά παιδιά διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο κατά την εκδήλωση ακραίων υψηλών θερμοκρασιών. Ένας από τους τρόπους για να δροσίσετε το σώμα σας και εσωτερικά, είναι οι παρακάτω τροφές, οι οποίες μάλιστα είναι φυσικές, υγιεινές και οικονομικές!

### **Καρπούζι**

Τι καλύτερο, τις καυτές μέρες του καλοκαιριού, από έναν δροσιστικό χυμό με καρπούζι και φρέσκο χυμό λάιμ; Ένα καρπούζι περιέχει περίπου 80-90% νερό, αποτελώντας ιδανικό φρούτο για την καταπολέμηση της δίψας. Επίσης, έχει μια ελαφριά γεύση σιροπιασμένου γλυκού που ισορροπεί την ουδέτερη γεύση του φυσικού νερού. Τα ζουμερά και νόστιμα καρπούζια είναι μια πλούσια πηγή σημαντικών βιταμινών, όπως η βιταμίνη Α, η Β και η C και αντιοξειδωτικών όπως το λυκοπένιο.

## **Αγγούρι**

Αυτό το υπέροχο, γεμάτο με νερό λαχανικό, δεν είναι μόνο ένας πολύ καλός τρόπος για να νικήσετε τον καύσωνα, αλλά περιέχει λίγες θερμίδες κι είναι πολύ ωφέλιμο, ενώ δεν έχει λίπος και καθόλου χοληστερόλη. Αν μάλιστα το τρώτε με τη φλούδα του, είναι μια καλή πηγή φυτικών ινών, που βοηθούν στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας και μακροπρόθεσμα, εμποδίζει την επιπλέον συσσώρευση θερμότητας στο σώμα. Χρησιμοποιήστε αγγούρι και άλλα φυλλώδη λαχανικά με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, για μια νόστιμη και δροσιστική σαλάτα.

## **Νερό καρύδας**

Το νερό καρύδας είναι βασικά το ημιδιαφανές υγρό που βρίσκεται στο εσωτερικό της καρύδας. Το γλυκό νερό είναι γεμάτο σάκχαρα, βιταμίνες, ανόργανα άλατα και ηλεκτρολύτες που συνθέτουν αυτό το δροσιστικό ποτό που ανανεώνει και ενυδατώνει το σώμα, διατηρώντας σε ισορροπία τα επίπεδα νερού στο σώμα. Πιείτε το αμέσως και χωρίς πρόσθετα ή αποθηκεύστε το στο ψυγείο γιατί χαλάει εύκολα. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε λάιμ και φύλλα μέντας σε παγωμένο νερό καρύδας.

## **Κολοκύθια**

Το κολοκύθι είναι ένα καλοκαιρινό λαχανικό και καλή πηγή αντιοξειδωτικών, όπως τα καροτενοειδή. Ανήκει στην οικογένεια των φυτών που σχετίζονται με το καρπούζι και ακόμα με τα αγγούρια. Εκτός από το να έχουν αντιφλεγμονώδεις και αντιμικροβιακές ιδιότητες, τα κολοκύθια έχουν θρεπτικές ουσίες που βοηθούν στην ρύθμιση του σακχάρου του αίματος στον οργανισμό μας. Προτιμήστε τα στον ατμό, για να διατηρήσετε τα περισσότερα από τα θρεπτικά συστατικά τους, αντί να τα βράσετε ή να τα ψήσετε.

## **Λεμονάδα**

Η λεμονάδα είναι το πιο δροσιστικό ποτό για μια καυτή καλοκαιρινή μέρα.

Απολαύστε ένα ποτήρι δροσιστικής λεμονάδας και θα ξεχάσετε τον καύσωνα για αρκετή ώρα. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε νερό και είναι πλούσια σε βιταμίνη C.

### **Smoothies με γιαούρτι**

Το γιαούρτι είναι μια πολύ σημαντική τροφή το καλοκαίρι, καθώς μπορεί να δροσίσει τον οργανισμό μας και βοηθά επίσης σε πεπτικά προβλήματα, ενώ είναι πιο εύπεπτο από το γάλα. Επίσης περιέχει ασβέστιο, σημαντικό για την υγεία του σκελετού και των οστών. Μπορείτε να φτιάξετε ένα αναζωογονητικό ποτό από γιαούρτι και φρούτα, όπως βερίκοκο και μάνγκο.

### **Εσπεριδοειδή**

Λεμόνια, λάιμ, πορτοκάλια, γκρέιπ φρουτ κ.ά., έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό και είναι πλούσια σε βιταμίνη C. Τα εσπεριδοειδή επίσης βοηθούν στην πέψη και στη διάσπαση των λιπαρών τροφών και μας διατηρούν σε φόρμα. Απελευθερώνοντας θερμότητα από το σώμα, ρυθμίζουν τα επίπεδα ενυδάτωσης του οργανισμού.

### **Πικάντικα τουρσιά**

Σκέφτεστε ότι τα πικάντικα καυτερά τρόφιμα σε συνδυασμό με το καυτό καλοκαίρι, είναι ένας συνδυασμός που... σκοτώνει; Κι όμως, οι πικάντικες τροφές δροσίζουν πραγματικά το σώμα, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος και προκαλώντας εφίδρωση, η οποία απελευθερώνει την υπερβολική θερμότητα από το σώμα μας. Προσθέστε μπαχαρικά όπως καυτερές πιπεριές τσίλι ή τζίντζερ, που βοηθούν να αυξηθεί γρήγορα η θερμοκρασία του σώματος και να μειωθεί η εσωτερική θερμοκρασία. Δοκιμάστε κι άλλα καυτερά, όπως το ινδικό κάρυ, μεξικάνικες σαλάτες και ταϊλανδέζικες σούπες.

### **Πράσινο τσάι**

Για τους λάτρεις του τσαγιού, το παγωμένο πράσινο τσάι είναι ό,τι καλύτερο μπορούν να απολαύσουν το καλοκαίρι. Μπορείτε να το φτιάξετε βράζοντας απλά φύλλα πράσινου τσαγιού σε αποσταγμένο νερό. Το πράσινο τσάι είναι γεμάτο αντιοξειδωτικά και έχει αντιγηραντικές ιδιότητες που διατηρούν το δέρμα λείο και απαλό. Επίσης το πράσινο τσάι καταπραΰνει το κάψιμο από τον ήλιο. Για να βελτιώσετε την ελαφρώς πικρή γεύση του, μπορείτε να προσθέσετε φύλλα μέντας και να το σερβίρετε με πάγο.

### **Το... παγωτό;**

Δυστυχώς τα παγωτά και η παγωμένη μπίρα, δεν αποτελούν μέρος της λίστας

μας, επειδή εμποδίζουν την πέψη και την εφίδρωση. Φυσικά μπορούν να μας δροσίσουν προσωρινά, αλλά στη συνέχεια εμποδίζουν το φυσικό σύστημα ψύξης του σώματός μας να λειτουργήσει σωστά.

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