



Питание на отдыхе

Каждому человеку важно хорошо отдохнуть, зарядиться энергией, поправить свое здоровье. И вот он - долгожданный отпуск!

Где бы вы ни оказались во время отпуска, старайтесь придерживаться своего режима питания. Речь идет о том, что нельзя допускать увеличение перерывов между приемами пищи, что часто случается с туристами, которые не рассчитывают экскурсионное время и возвращаются в отель чересчур голодными.

Перерыв между завтраком и обедом должен быть не больше 4 часов. Если вам нужно отправиться на длительную прогулку, берите еду с собой: так у вас не появится желания утолить голод всем, чем только можно.

Еда есть и «хорошая», и «плохая». «Плохая» – это чипсы, гамбургеры с жирными котлетами, жареные блюда, копчености, сладкие газированные напитки. Подобная «плохая» пища засоряет организм консервантами и искусственными красителями, солью и жирами, вследствие чего замедляется обмен веществ в организме и нарушается работа пищеварительной системы.

Выбирая блюдо на второе, предпочтение следует отдавать морепродуктам, отварным, запеченным или тушеным мясу или рыбе. Заправка лимонным соком или соевым соусом – более удачный выбор, нежели майонез или жирный соус.

На отдыхе лучше обратить внимание на овощи, фрукты и соки. Пить больше негазированной минеральной или простой (природной) воды, способствующей очищению организма. Для утоления жажды рекомендуется в течение дня выпивать не менее 2 литров этой живительной влаги, причем это должна быть исключительно вода, а не сладкие чаи или напитки. Это важно для обмена веществ, ведь жара и активность увеличивают дневные потребности организма.

Оказавшись в незнакомом месте, нужно изучить окрестности на наличие кафе и ресторанов с хорошей кухней. Выбирайте не только по меню, но и по внутренней обстановке в помещении (выполнение гигиенических норм в кафе, наличие ручек, обеспеченных мылом - это очень важно для профилактики ОКИ).

Если вы собираетесь в экзотический тур, следует со всей серьезностью отнестись к организации вашего рациона. Известно, что любые продукты портятся на жаре. Отдыхая, внимательно смотрите за тем, что вы едите. Постарайтесь не употреблять продукты, которые некоторое время находились за пределами холодильника. Правильным будет употреблять блюдо, которое готовилось на ваших глазах. Максимальной безопасностью отличаются свежие горячие блюда. Если вы питаетесь со шведского стола,

брать надо те блюда, которые только-только сняли с плиты. Как вариант, ешьте продукты, которые вам хорошо знакомы. Не переедайте, не жадничайте. И дело здесь не только в лишних килограммах, но и в возможном несварении желудка. Если вы видите, что канапе, бутерброды, мясные и рыбные салаты с майонезом имеют даже небольшие признаки «залежалости», откажитесь от них полностью.

В качестве десерта лучше есть свежие фрукты, но обязательно без кожицы, поскольку после помывки могло пройти достаточно много времени. Если вы в номере гостиницы захотели экзотических фруктов, для их ополаскивания лучше использовать собственную минералку. На рынке ни в коем случае не покупайте очищенные, поврежденные или переспелые плоды.

Соблюдение этих простых правил позволит Вам зарядиться на отдыхе чудесным настроением, позитивной энергией и не испортить свой отдых ухудшившимся здоровьем.

Врач-гигиенист

Т.Н.Могилевцева