



Το κύμα καύσωνα μπορεί να είναι αρκετά δύσκολο να αντιμετωπιστεί, όσον αφορά τη διατροφή που ακολουθούμε. Ίσως βιώσετε μια μεγάλη απώλεια...

όρεξης που θα μπορούσε να σας κάνει να μην αισθάνεστε καλά κατά τη διάρκεια των πιο ζεστών στιγμών στην ημέρα.

Εδώ θα δείτε μια λίστα με μερικές τροφές που θα σας βοηθήσουν να περάσετε το κύμα καύσωνα με ευκολία, αλλά και μερικές άλλες τροφές που καλό θα ήταν να τις αποφύγετε.

Ας βγάλουμε πρώτα απ' όλα από την μέση το προφανές: Βεβαιωθείτε ότι πίνετε πολύ νερό, όταν ο καιρός είναι ζεστός, για να αναπληρώσετε τα υγρά που χάνονται από την υπερβολική εφίδρωση. Από εκεί και πέρα...

Τι να τρώτε

**Καρπούζι**

Εκτός από πεντανόστιμο, το καρπούζι περιέχει μια θρεπτική ουσία που ονομάζεται λυκοπένιο και μπορεί να σας προστατεύσει από την έκθεση στον ήλιο. Το λυκοπένιο είναι η χρωστική ουσία που δίνει σε φρούτα και λαχανικά το έντονο

κόκκινο χρώμα. Άλλες πηγές λυκοπενίου είναι οι ντομάτες (ιδιαίτερα μαγειρεμένες) η παπάγια, το ροζ γκρέιπφρουτ και η γκουάβα. (Οι φράουλες είναι κόκκινες, αλλά παίρνουν το χρώμα τους από άλλη χημική ένωση).

#### Σαλάτες

Λαχανικά όπως το μαρούλι, το αγγούρι, το σέλινο και τα ραδίκια αποτελούνται από πάνω από 95% νερό. Αν τρώτε σαλάτες σε μια ζεστή μέρα θα σας βοηθήσει να φτάσετε τα οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα, διατηρώντας τον οργανισμό σας ενυδατωμένο. Οι φράουλες και τα κολοκυθάκια περιέχουν επίσης πολύ νερό.

#### Τσάι

Απίστευτο ε; Παρόλο που ίσως επιθυμείτε παγωμένα ποτά, ένα ζεστό ρόφημα θα σας βοηθήσει πραγματικά να ρυθμίσετε τη θερμοκρασία του σώματός σας. Το τσάι είναι ήπιο διουρητικό, αλλά ο ιδρώτας, και κυρίως η εξάτμιση αυτού του ιδρώτα, είναι ένας από τους βασικούς τρόπους για τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος και τη διατήρηση της ισορροπίας της θερμότητας. Λόγω του αυξημένου θερμικού φορτίου από την κατανάλωση ενός ζεστού ποτού, υπάρχει αντισταθμιστική αύξηση στη συνολική παραγωγή ιδρώτα, η οποία υπερκαλύπτει το εσωτερικό θερμικό κέρδος από το ζεστό ρόφημα.

#### Τι να αποφεύγετε

##### Αλκοόλ

Αν και κάθεστε στον κήπο με ένα μπουκάλι από το αγαπημένο σας κρασί μπορεί να φαίνεται σαν ο τέλειος τρόπος να περάσετε το χρόνο σας κατά τη διάρκεια του καύσωνα, αλλά το αλκοόλ αυξάνει την αφυδάτωση, ειδικά σε ακραίες καιρικές συνθήκες. Λειτουργεί ως ένα ισχυρό διουρητικό, προκαλώντας σας να ουρείτε περισσότερο μετά το πλύσιμο, που σημαίνει ότι αφυδατώνεστε.

##### Μάνγκο

Όπως το αλκοόλ, τα μάνγκο δρουν ως διουρητικό, οπότε θα πρέπει να τα αποφεύγετε όταν ο καιρός είναι ζεστός. Επίσης, είναι καλύτερα να μείνετε μακριά από μάραθο, αγκινάρες και σπαράγγια, για τον ίδιο λόγο.

##### Κρέας

Η πέψη της πρωτεΐνης που βρίσκεται στο κρέας απαιτεί πολλή ενέργεια, δημιουργώντας μια θερμική διαδικασία που ονομάζεται «θερμογένεση». Εν μέσω καύσωνα, είναι καλύτερο να επιλέγετε τροφές ελαφριές σε πρωτεΐνες. Μπορεί να απαιτηθεί 50-100% περισσότερη ενέργεια για να διασπαστεί η πρωτεΐνη σε σύγκριση με τους υδατάνθρακες.

##### Παγωτό

Κι άλλο ένα απίστευτο...! Μπορεί να θέλετε σαν τρελοί την πρόσκαιρη δροσιά ενός παγωτού, αλλά μπορεί τελικά να σας κάνει περισσότερο κακό παρά καλό. Η πέψη ψυχρών τροφών προκαλεί την αύξηση της θερμοκρασίας του κορμού του σώματος, καθώς αυτό προσπαθεί να αντισταθμίσει την ταχεία ψύξη που προκαλείται από τις κρύες τροφές.

Stogiatro.gr