



Οι ζεστές ημέρες του καλοκαιριού ξαναήρθαν... Περπατάτε, κάνετε τις συνηθισμένες σας δουλειές, ασκείστε και ιδρώνετε πολύ. Δεν υπάρχει τίποτα το περίεργο και ανησυχητικό σ' αυτό. Αντίθετα, η εφίδρωση σας επιτρέπει να διατηρείτε σταθερή τη θερμοκρασία του σώματός σας, που πρέπει να κυμαίνεται γύρω στους +37°C.

Η εφίδρωση επιτρέπει στο σώμα να δροσιστεί και είναι ένας μηχανισμός απόλυτα

φυσιολογικός για την επιβίωσή μας.

Όμως, όταν ιδρώνετε αποβάλλετε υγρά και μεταλλικά άλατα και πρέπει να φροντίζετε για τον ανεφοδιασμό του σώματος με όλα αυτά τα συστατικά.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΝΑΤΡΙΟΥ-ΚΑΛΙΟΥ

Πρέπει να βρίσκονται σε ισορροπία στο σώμα, μιας και το ένα δεν υπάρχει χωρίς το άλλο. Παρόλα αυτά, μέσα από την συνηθισμένη καθημερινή μας διατροφή (που είναι η αποκαλούμενη Δυτικού τύπου διατροφή και όχι πια η Μεσογειακή), παίρνουμε περισσότερο νάτριο (αλάτι) από όσο υποδεικνύουν οι συστάσεις. Έτσι, σε περιόδους που ο οργανισμός καταπονείται περισσότερο (όπως με τις υψηλές θερμοκρασίες), και εάν δεν συντρέχουν άλλοι λόγοι υγείας, πρέπει να φροντίζουμε να παίρνουμε περισσότερο κάλιο. Θα το βρούμε φυσικά στις μπανάνες, στα βερίκοκα, στα πεπόνια και πολλά ακόμα φρούτα και λαχανικά. Υπάρχουν επίσης στην αγορά και εξειδικευμένα τρόφιμα εμπλουτισμένα με κάλιο. Πάντως, οι επιλογές που έχουμε είναι πολλές. Κάθε γεύμα μας μπορεί να περιλαμβάνει σαλάτα και φρούτα ή κάποιες φορές πατάτες. Ας μην ξεχνάμε και την πρόταση για κρύες σούπες που ενυδατώνουν και μπορούν να καταναλωθούν εύκολα και από άτομα που ίσως αντιμετωπίζουν κάποια προβλήματα με το έντερο.

Για να διατηρήσετε την ισορροπία καλίου-νατρίου, περιορίστε τα πολύ αλατισμένα φαγητά, όπως είναι κάποια αλμυρά σνακ, κάποια αλλαντικά ή κάποια καπνιστά τρόφιμα. Θυμηθείτε ότι και σε αυτές τις κατηγορίες μπορείτε να επιλέξετε τρόφιμα με λιγότερο – ή και καθόλου αλάτι - αρκεί να διαβάσετε την ετικέτα. Μπορείτε να αντικαταστήσετε το αλάτι στα φαγητά με λεμόνι ή άλλα μυρωδικά και βότανα που υπάρχουν άφθονα στην Ελλάδα.

ΠΙΝΕΤΕ ΥΓΡΑ. ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Ο πρώτος και πιο σημαντικός σύμμαχός σας απέναντι στις υψηλές θερμοκρασίες είναι η πρόσληψη υγρών. Θυμηθείτε να έχετε κοντά σας ένα μπουκαλάκι με νερό και φροντίστε να πίνετε σε τακτικά διαστήματα, χωρίς να περιμένετε να διψάσετε πολύ. Εννοείται ότι η ποσότητα που χρειάζεστε διαφέρει, ανάλογα με το σωματότυπό σας, τη δραστηριότητά σας ή τις ειδικότερες ανάγκες σας και την κατάσταση της υγείας σας.

Συχνά, αναφέρεται ότι η προσθήκη λίγου λεμονιού ή μέντας δίνει μεγαλύτερη αίσθηση φρεσκάδας.

Εάν προτιμάτε το εμφιαλωμένο νερό, προτιμείστε να είναι φτωχό σε νάτριο. Αν πάλι θέλετε να συνδυάσετε ενυδάτωση και μαύρισμα, προτιμείστε χυμούς φρούτων ή λαχανικών ή ανάμικτους που περιέχουν καροτενοειδή και άλλες βιταμίνες.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ ΑΚΟΜΗ:

Προσπαθήστε να αποφύγετε τα βαριά φαγητά και κάποια καυτερά μπαχαρικά που μπορεί να δημιουργήσουν μεγαλύτερη αίσθηση ζέστης, όπως για παράδειγμα καυτερές πιπεριές ή καυτερή μουστάρδα κ.ά.

Με λίγα λόγια...

Αντιμετωπίστε τη ζέστη με προσεγμένη, ελαφριά διατροφή και με πολλά υγρά...

Στεργίου Μαργαρίτα, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc.

Ξενάκη Δήμητρα, PhD in Molecular & Structural Chemistry of Foods