

Idealne ljetne namirnice koje čuvaju liniju

Prehrana ljeti zbog svog je okusa, mirisa i boja privlačna oku, manje kalorična od zimske hrane i daleko zdravija. Lagana je, osvježavajuća, raznovrsna, puna vitamina, minerala, antioksidansa i vlakana

Za vruće ljetne dane važna je prehrana koja organizmu daje potrebnu energiju, ne opterećujući metabolizam. Za razliku od hladnim zimskih dana, teška hrana sada ne dolazi u obzir. Prebacujemo se na lagane obroke i tanjure pune voća, povrća, riba, salata... Uz sve to, ne zaboravite na unos dovoljne količine vode.

Voće

Iako je voće odlično za svako doba godine, ljeti nam je posebno drago. Kao idealno osvježenje jedite **lubenicu** koja ima malo kalorija, bogata je vitaminom C, hidratizira i djeluje protiv zatvora.

Mango uz svoje vitamine A, B, C, E i K, još je i bogat kalijem, dok mu kora sadrži vlakna koja pomažu u reguliranju probave.

Šljiva je kao voće poznata još iz starog vijeka, bogata je beta-karotenom, vitaminima C i E, a pomaže kod sniženja kolesterola, poteškoća s koncentracijom i nemirom, jača imunitet i srce te čisti organizam.

Smokva je super odabir ukoliko želite smršavjeti, sadrži visok udio vode i prirodnih šećera, a njezina vlakna dobro djeluju na zdravlje debelog crijeva.

Povrće

Sezona je paprike, rajčica, tikvica, krastavaca, zelene salate, patliđana, mahuna, mrkve, brokule, graška, mladog krumpira, blitve.

Rajčica dobro djeluje na srce, regulira probavu i aktivira probavne procese, snižuje krvni tlak. Bogata je kalijem, a najbogatija bakrom, dok željeza ima više nego pileće meso, riba i mlijeko. Njezine plodove koristite u pripremi salata, priloga ili umaka, a mogu se i peći, puniti, pržiti, pirjati.

Paprika kao povrće odličan je izvor vitamina, potiče lučenje probavnih sokova, otvara apetit i poboljšava probavu. Možete je pripremiti na razne načine jer nijedan nije pogrešan - svježa, blago popečena, punjena.

Tikvice su neizostavan dio ljetne prehrane - mogu se pripremiti na sto načina, sadrže visok udio vode, a štite srčano-krvožilni sustav od ateroskleroze te srčanog i moždanog udara. Sadrže magnezij i kalij čime se reducira visoki krvni tlak.

Krastavci sa svojih 95% vode sadrže i mnogo minerala, kalija, kalcija, fosfora, natrija, željeza, a najviše vitamina C.

Proteini i žitarice

Osim spomenutog voća i povrća ljeti je idealno jest piletinu, puretinu, ribu, povrtnu krem juhu, salate, cjelovite žitarice. Pokušajte dan započeti s voćem - to je dobro za detoksikaciju organizma. Također, ne zaboravite na svježe ocijeđene sokove od sezonskih namirnica. Ljeto sa svojim namirnicama zaista je odlično godišnje doba jer imate mogućnost konzumiranja raznovrsne prehrane, čime korigirate ne samo svoju težinu, već i zdravstveno stanje. Uza sve to, pokušajte smanjiti unos soli i šećera, konzumirati što manje alkohola te piti dovoljno tekućine. Izbjegavajte masnu i tešku hranu, i ne zaboravite - ključna je raznovrsnost prehrane!