

# Что есть и пить в условиях жары



## РЕКОМЕНДУЕТСЯ



Овощи и зелень – вот что должно царствовать на вашем столе летом. Они замедляют усвоение жиров, содержат минеральные соли и микроэлементы.

Фрукты и ягоды – немаловажны в жару, в них содержится большое количество влаги.



Не отказывайтесь от каш – сладкие (с фруктами, медом) и соленые (с сыром, орехами), они идеально сбалансируют ваш рацион.



Зеленый чай утоляет жажду, а минеральная вода – кладезь микроэлементов и солей.



## НЕЖЕЛАТЕЛЬНО



Мясные и молочные продукты. На их переработку организм тратит много энергии.



Курица или шашлык через полтора часа после приготовления уже несъедобны.



Яичницу – глазунью летом лучше не есть! В сыром желтке бактерии не погибают.

Алкоголь вызывает дополнительное обезвоживание, сужает сосуды головного мозга, что приводит к нежелательным последствиям.

