

Летом лучше употреблять лёгкую пищу, богатую водой и витаминами. В рацион стоит включить сезонные овощи, фрукты, зелень, диетическое мясо и рыбу. При этом лучше исключить жирную, калорийную пищу, а также блюда, вызывающие жажду (острые, копчёные, солёные).

Ниже представлены идеи для летнего меню по разным категориям блюд: салаты и закуски, супы, вторые блюда и десерты.

Что нужно есть и пить в условиях жары

Рекомендуется

Фрукты и овощи

Содержат антиоксиданты (уменьшают скорость окисления) и клетчатку (препятствует воздействию ферментов и замедляет усвоение углеводов и жиров)

Зелень

Богата клетчаткой и минеральными солями

Минеральная вода

Утоляет жажду. Рекомендуется делать 2-3 больших глотка каждые 15 минут

Цитрусовые
Содержат витамин С (в жару организму необходимы витамины)

Зеленый чай
Утоляет жажду. Рекомендуется выпивать 1-2 чашки в сутки

Нежирная птица, рыба
Источники полноценного белка, замена «тяжелой» мясной пище

Не рекомендуется

Алкогольные напитки

Приводят к дополнительному обезвоживанию

Кофе

Влияет на работу сердечнососудистой системы, обезвоживает организм, снижает работоспособность в жару

Жирная и мясная пища

В жару потребность в энергии снижается примерно на 5%, поэтому калорийность дневного рациона должна быть немного снижена

Сладкие газированные напитки

Обезвоживают организм, вызывают жажду

Как питаться в жару

Потребность в энергии в жаркую погоду снижается примерно на

5%

Нашему организму летом нужна менее калорийная пища. В жару основные приемы пищи рекомендуется перенести на прохладное время суток.

1 Завтрак ⌚ 06:00-07:00

Можно есть

Сладкие или соленые каши с добавлением свежих или сушеных фруктов, меда, орехов или сыров. Кисломолочные продукты, например, кефир или йогурт со свежими фруктами и ягодами.

2 Обед ⌚ 11:00-11:30

Можно есть

Овощные и фруктовые салаты, гречка и рис, картофель и постные супы. Эти блюда можно есть в середине дня, не опасаясь тяжести в желудке.

3 Ужин ⌚ 18:00



Салаты и закуски

- **Овощные салаты** с сезонными продуктами: огурцами, кабачками, помидорами, баклажанами. Например, салат с редисом и яйцами, овощной салат с креветками, зелёный салат с сельдереем и яблоками. kr.rugastronom.rulafoy.ru
- **Закуски** из свежих овощей, например, салат из баклажанов по-грузински, брускетта со свежими овощами. arborio.ruporyadok.ru

Примеры рецептов летних салатов и закусок.



Супы

- **Холодные супы** на квасе, овощном или ягодном отваре, кисломолочных продуктах (кефир, айран). Например, окрошка, гаспачо, огуречный суп.
- **Горячие супы** с сезонной зеленью: зелёные щи, борщ с щавелем, уха.
- **Супы-пюре** из молодых кабачков, моркови, порея, зелёного горошка со сливками или плавленым сырком. gastronom.rupovar.ru

Примеры рецептов летних супов.



Овощной суп «Летний аромат»

ЧТО НУЖНО:

Картофель — 3 шт., морковь — 2 шт., перец болгарский — 2 шт., лук репчатый, корень пастернака, корень петрушки — по 1 шт., цветная капуста — 300 г, сливочное масло — 200 г, черный молотый перец, соль, свежая зелень.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель нарезать кубиками, морковь —

кружками. Пастернак и корень петрушки вымыть, очистить и нарезать соломкой.

2. Перец вымыть, разрезать на 2 половинки, очистить от плодоножки и семян, нарезать кубиками. В кастрюлю налить воду и поставить на огонь, когда вода закипит, добавить в кастрюлю все нарезанные овощи. Варить под закрытой крышкой на медленном огне.

3. Цветную капусту вымыть и разобрать на мелкие соцветия. Когда овощи в кастрюле будут наполовину готовы, добавить к ним капусту. Зелень, петрушки и укропа промыть и нарубить.

4. В конце варки суп следует посолить, поперчить, добавить сливочное масло и перемешать. Перед подачей на стол в суп добавить зелень укропа и петрушки.

Куриный с лапшой

На 4–5 порций

- 2,5 л воды
- 1 куриная грудка
- 1 луковица • 5 картофелин
- 100 г лапши
- 1 зубчик чеснока
- небольшой пучок укропа
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. Грудку промойте, нарежьте кусочками. Картофель и лук очистите, нарежьте соломкой.

2. Выложите в чашу мультиварки лук, курицу, картофель, обжарьте слегка на режиме «Жарка». Залейте водой до максимальной отметки. Установите режим «Суп» на 20 мин. Отсчет времени начинается с момента закипания воды.

3. Лапшу добавляйте в суп за 5 мин. до окончания варки.

4. Нарежьте промытую зелень укропа. Сразу после звукового сигнала об окончании приготовления супа добавьте укроп, тер-

тый чеснок, посолите, поперчите по вкусу. Оставьте суп в мультиварке с закрытой крышкой еще на 5 мин.

Время приготовления:
30 мин.



Суп с домашней лапшой

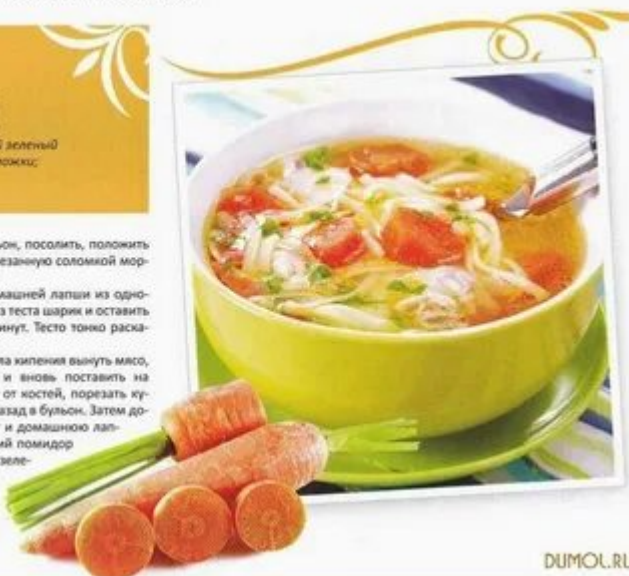
Ингредиенты:

- курица — ½ шт.;
- лук — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- домашняя лапша;
- помидор — 1 шт.;
- консервированный зеленый горошек — 3 ст. ложки;
- лавровый лист;
- зелень.

Сварить куриный бульон, посолить, положить целую луковицу и нарезанную соломкой морковь.

Сделать тесто для домашней лапши из одного яйца. Сформовать из теста шарик и оставить на доске на 10–15 минут. Тесто тонко раскатать. Нарезать лапшу.

Через полчаса от начала кипения вынуть мясо, а бульон процедить и вновь поставить на огонь. Мясо отделить от костей, порезать кусочками и положить назад в бульон. Затем добавить лавровый лист и домашнюю лапшу, нарезанный свежий помидор и консервированный зеленый горошек. Прокипятить на слабом огне 5 минут. В конце положить мелко нарезанную зелень.



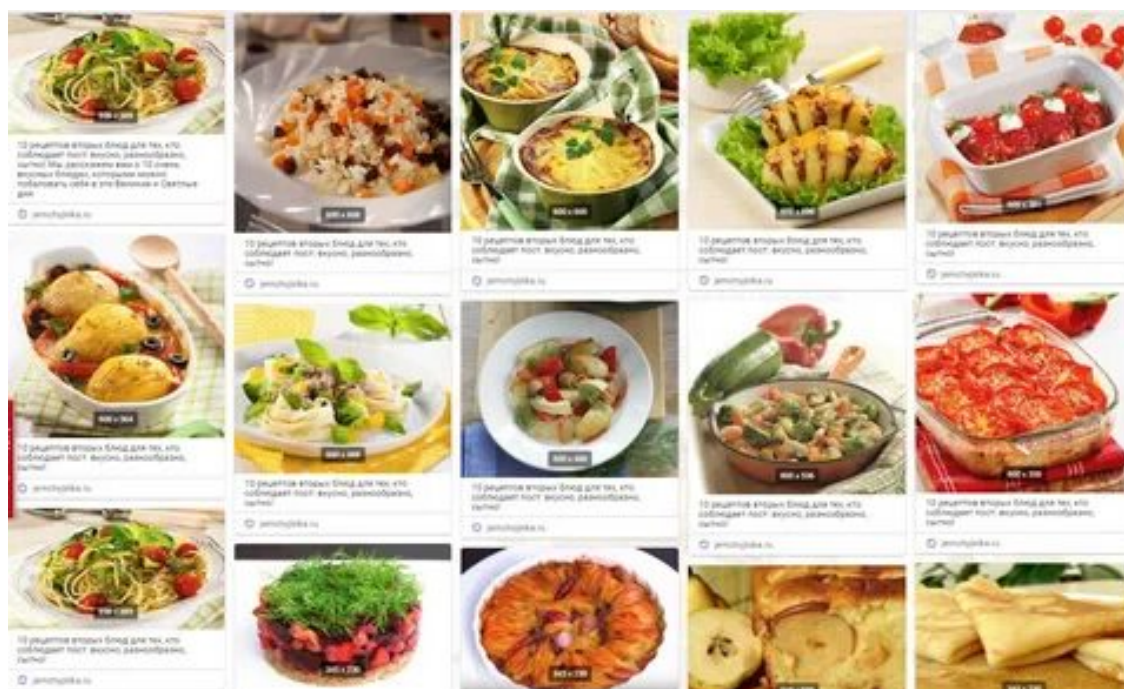
DUMOL.RU



Вторые блюда

- **Запеканка из цветной капусты** с сметаной, яйцом, чесноком и твёрдым сыром.
- **Паста с брокколи** под соусом из плавленого сыра, чеснока и сливок.
- **Тушёная молодая капуста.**
- **Запечённая кукуруза** с лаймом, сливочным маслом и хлопьями чили.

Примеры рецептов вторых блюд для летнего меню.



Десерты

- **Лёгкие десерты** с ягодами и фруктами: чизкейк с ягодной прослойкой, слоёные пироги с ягодной начинкой, фруктовый салат. magia-irk.ru
- **Освежающие десерты** без выпечки: сорбет с сезонными ягодами, желе, мусс. nash-krai.ru
- **Мороженое** или парфе — классические варианты летних десертов. rudov.ru

Примеры рецептов летних десертов.

Творожно-ягодный десерт без выпечки



с клубникой

Этот вкусный и полезный десерт в стакане идеально подойдет для утренней трапезы. Готовится он быстро и просто, а получается сытно и очень аппетитно.

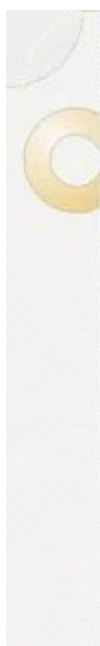
На 2 порции:

- 200 г обезжиренного творога
- 150 г клубники
- 100 г йогурта без добавок
- 70 г овсяных хлопьев быстрого приготовления
- мед по вкусу
- листики мяты

1 Клубнику промойте, очистите от плодоножек, обсушите и нарежьте кубиками. Творог смешайте с йогуртом. Если клубника неслаская, можно добавить меда. Выложите в стаканы немного полученной массы, овсяных хлопьев и клубники. Затем повторите слои.

2 Украсьте листиками мяты. Можно подавать десерт сразу или поместить его в холодильник на 10 минут. Овсяные хлопья немного размокнут и в сочетании с творожной массой будут напоминать по вкусу овсяное печенье.





Панакотта с ванилью и клубникой



По-русски панакотта переводится как сливочный крем и очень похожа на наш классический заварной крем, только уваренный до состояния пудинга.

Ингредиенты:

- ✓ 400 мл сливок жирностью 30%
- ✓ 100 мл молока
- ✓ 2 ст. л. сахара
- ✓ 1 маленький апельсин
- ✓ 1 ст. л. ванили
- ✓ 2 пластинки или 2 ч. л. желатина
- ✓ 300 г лесной или садовой земляники (клубники)
- ✓ 3 ст. л. сахарной пудры
- ✓ 1 ст. л. лимонного сока
- ✓ пластинка сливочного масла для

"Самым популярным летним блюдом у россиян оказалась окрошка. Об этом рассказали четыре из десяти опрошенных. На втором месте — шашлык (36%). Свекольник выбрали только четыре процента. Еще 19% назвали другие летние хиты: вареную кукурузу, кабачковые оладьи, овощной салат, зеленые щи со щавелем, фруктовое желе и мороженое", — сказано в исследовании, для которого опросили 1600 респондентов.

"Шашлыки любят одинаково сильно и мужчины, и женщины — 37 и 36% голосов соответственно. Окрошку же в качестве любимого блюда чаще называли представители сильного пола (42% против 38% среди женщин). А вот свекольник россиянки выбирали чаще мужчин (восемь процентов против одного)", — также выяснилось в ходе исследования.



Респонденты в возрасте 25-45 лет чаще выбирают окрошку (46%), тогда как до 35 лет (56%).

к традиционному холодному
ность шашлыков снижается,

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.



ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики»



Подготовила преподаватель Прилепская А.В.