

Mangiare in estate: i cibi da preferire e quelli da evitare

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno



Tutti conosciamo l'importanza di una corretta alimentazione ed oggi più che mai tale messaggio è al centro dell'attenzione mediatica. Nutrizionisti, dietologi e personal trainer non fanno altro che sottolineare la necessità di un'alimentazione sana per garantire la massima salute possibile al nostro organismo.

Quanto sopra vale a maggior ragione nel periodo estivo poiché, quando il caldo si fa sentire, alimentarsi in modo appropriato e corretto è fondamentale.

Innanzitutto, per contrastare la perdita di acqua e di sali minerali dovuta alla sudorazione particolarmente abbondante, quando la temperatura e l'umidità sono elevate, è indispensabile introdurre molti liquidi. Bere molta acqua che, come è noto, è ricca di sali minerali fondamentali per l'organismo è di importanza vitale.

In estate è, quindi, necessario bere limitando però il consumo di bibite gasate o molto zuccherate ed evitando l'assunzione di bevande molto fredde, che potrebbero favorire la congestione. È opportuno, inoltre, evitare le bevande alcoliche che aumentano la sudorazione e la sensazione di calore, nonché, se possibile, imitare il caffè.

È consigliato poi non assumere integratori salini senza avere preventivamente consultato un medico.

Con il caldo anche i processi digestivi sono meno efficienti per cui è preferibile consumare cibi leggeri. Diminuire l'apporto di grassi, carni e fritti, evitare i condimenti troppo elaborati ed i cibi piccanti è importante se si vuole mantenere un buon livello di salute.

Una dieta sana e ben bilanciata non può sussistere senza il consumo regolare di frutta e verdura; si tratta, infatti, di alimenti che contengono molti liquidi e sono ricchissimi di sali minerali e di vitamine. La loro regolare assunzione, quindi, contrasta efficacemente la disidratazione causata da una

sudorazione eccessiva ed il loro contenuto in fibre favorisce il buon funzionamento dell'apparato gastrointestinale.

Il caldo estivo favorisce la contaminazione degli alimenti da parte di microrganismi patogeni. In questo periodo è opportuno prestare una maggiore attenzione all'acquisto, alla conservazione ed al trattamento dei cibi. Assolutamente da evitare sono le lunghe permanenze a temperatura ambiente, pesci e frutti di mare crudi o poco cotti, dolci con panne e creme.

Per chi avrà la fortuna di trascorrere un periodo all'estero, magari in un Paese esotico, è di fondamentale importanza bere solamente acqua o bevande da bottiglie sigillate, evitare il consumo di ghiaccio e quindi di granite, ghiaccioli e cocktail, non bere latte di dubbia provenienza evitando naturalmente di mangiare gelati sfusi, frullati, creme e yogurt, non mangiare verdura cruda e sbucciare sempre la frutta dopo averla lavata, consumare solamente cibi cotti, non mangiare uova poco cotte e, quindi, evitare anche il consumo di maionese.[MORE]

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: [EsteticaMente](#)

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/mangiare-in-estate-i-cibi-da-preferire-e-quelli-da-evitare/99110>

