

Alimentația pe vreme caniculară

Seăderea apetitului este primul simptom pe caniculă, împreună cu o ușoară oboseală. Este un semn că trebuie să ascultăm semnalele oferite de propriul corp și să mâncăm mai puțin și mai ușor. Adică să reducem porțiile, dar și densitatea calorică a alimentelor.



Prioritatea, atunci când temperaturile sunt ridicate, este hidratarea. O putem realiza prin aport de lichide, dar și prin alimente cu un conținut bogat în apă.

Ce lichide sunt indicate? Apă, apă și iar apă. La temperatura camerei, sau răcită în frigider, de preferat fără cuburi de gheață pentru a nu distruge smalțul dinților. De asemenea, ceaiuri la temperatura camerei, infuzii, sau apă aromată cu o felie de castravete/lămâie sau portocală ori cu frunze de mentă. Totodată, apa minerală, prin sărurile minerale pe care le conține, previne deshidratarea și depleția de sodiu, potasiu, magneziu, calciu.

Chiar dacă sunt savuroase, limitați consumul de lichide dulci sau care conțin cafeină, pentru a nu aduce calorii în exces și a preveni supraconsumul de cafeină, care trebuie limitată la mai puțin de 400 mg/zi. Vedetele verii sunt vegetalele și fructele. Avem alimente cu conținut de peste 90% apă, care combinate în salate sau diverse ghiveciuri de legume fac deliciul meselor de vară. (Tabel)

Pepenele roșu, „solistul” verii 2021

Dintre fructele de sezon putem menționa pepenele – unii îl știm ca lubeniță, alții ca harbul. Pentru mine e simbolul verilor vesele petrecute la bunici și al jocurilor până seara târziu cu verii mei.

Cu un conținut de vitamina C care asigură 20% din doza zilnică/porție, bogat și în vitamina A, potasiu, magneziu, vitaminele grupului B, carotenoizii alfa și beta, licopen, cucurbitacina și citrulina, pepenele roșu face parte din categoria alimentelor dense nutritiv, valoroase pentru sănătate. Cucurbitacina are efect antitumoral, iar citrulina stimulează sinteza de oxid nitric (ne reamintim de faimosul Louis Ignarro care a luat premiul Nobel pentru descoperirea beneficiilor acestei molecule) cu efect vasodilatator, scade durerile musculare la sportivi și atenuează disfuncția erectilă.

E de menționat că porția de pepene roșu este de 150 de grame. Poate fi consumată o felie rece, ca gustare, după amiaza, sau dimineața. Această cantitate nu va prezenta niciun pericol nici măcar

Tabel. Principalele legume de sezon

Aliment/ (kcalorii/100 g)	Micronutrienți	Rol	Rol potențial în prevenție
Roșii (18)	Licopen (se păstrează și după fierbere), betacaroten, acid clorogenic	Antioxidant, anticancerigen, menține frumusețea pielii, mai ales după expunerea la soare	Boli canceroase, diabet zaharat, controlul tensiunii arteriale
Ardei roșu (15)	Vit C, vit A, caroten, licopen	Stimularea sistemului imun	Tulburări digestive, boli hepatice, cardiovasculare
Castraveți (15)	Vit K, Magneziu, fisctina, flavonoid asociat protecției celulei nervoase	Protejează pielea de îmbătrânire, accentuează memoria prin fisctină	Constipație și eliminarea bacteriilor, ajută digestia
Varză (31)	Vit C (nu se pierde prin gătit), acid folic, calciu, fier, potasiu	Antioxidant	Menține sănătatea vaselor sanguine și a inimii
Dovlecei (15)	Vit B9, Vit A, fosfor, potasiu, magneziu	Antiinflamator	Astm, constipație
Vinete (35)	bioflavonoide	Antioxidant	Diabet zaharat
Frunze verzi: salată, spanac, valeriană, salată iceberg	Antioxidanți care luptă cu radicalii liberi	Antioxidant, combat senzația de foame	Reglarea tranzitului intestinal

pentru persoanele cu diabet zaharat, pentru că, chiar dacă are 6 carbohidrați/100g și index glicemic mare, de 72 (cel galben 65, iar pâinea neagră are 65), încercătura glicemică pentru 150 g de pepene roșu este mică – 9 (până la 10 este considerată mică). În concluzie, ne putem bucura de savoare și aroma pepenelui roșu, respectând porția corectă.

Sănătate cu savoare

Știați că cireșele conțin melatonină și ne ajută să dormim mai bine? Dar că prin conținutul de antocianine ajută la refacerea sportivilor după antrenament? Caisele combat astenia, insomnia, fiind de asemenea și surse de calciu, fosfor, potasiu. Nu uităm de nectarine pentru a ne menține sănătatea pielii, iar ca energizante și pentru refacerea tranzitului intestinal alegem prunele.

În zilele toride sunt de evitat alimentele condimentate excesiv (prea picante, prea sărate), dar și cele foarte dulci. De asemenea, aș limita mâncarea prăjită, dar aș opta pentru salate cu legume proaspete, sau alimente găsite la cuptor sau grătar. Supele, ciorbele cu multe legume, servite la temperatura camerei sau reci pot fi delicioși verii, fiind și valoroase nutritiv. Supa de roșii (eventual cu busuioc) este chiar mai bogată în licopen

decât roșiile crude. Dintre sursele de carne, alegerea ideală pentru vară poate fi peștele, consumat în diverse variante, chiar de câteva ori pe săptămână.

Așa cum ne subliniază Ghidul american de nutriție 2020-2025, alimentația noastră trebuie să se focuseze pe alimente dense nutritiv, respectând obiceiurile și tradițiile culturale. Așa că vara, pe căldură mare, ne ascultăm corpul, mâncăm mai puțin, ne hidratăm, dar gustăm cu plăcere un caș dulce de vacă (sau o telemea) cu roșii, niște dovlecel umplut la cuptor sau o supă de roșii gătită cu puțin busuioc, rece și răcoritoare. Ce să mai spunem de o salată de vinete (cu doar puțin ulei de măsline sau chiar numai cu un strop de suc de lămâie) cu ardei și pâine neagră prăjită.

Iată că vara ne stimulează imaginația să mâncăm sănătos, dar și gustos și să ne bucurăm de zile frumoase... chiar și așa de toride.

Dr. Anca Hâncu



VIATA MEDICALĂ
publicație săptămânală
Fondator
dr. MIHAIL MIHAILIDE
Director editorial
dr. LAURA DAVIDESCU
Redactor șef
DAN DUMITRU MIHALACHE
Redactori
dr. DIANA ANDRONACHE,
dr. ROXANA DUMITRIU,
FLORENTINA IONESCU,
CRISTINA GHIOCA,
DORINA NOVAC, dr. ALINA SIMACHE
Colaboratori permanenți
dr. MĂDĂLINA EUGENIA BADEA,
dr. RALUCA BULEA,
prof. dr. RADU-SEPTIMIU CĂMPIAN,
dr. MONICA-EMILIA CHIRILĂ,
prof. dr. ALEXANDRU VLAD CIUREA,

dr. RICHARD CONSTANTINESCU,
dr. CAMELIA CRISTINA DIACONU,
dr. GABRIEL DIACONU,
prof. dr. DAN L. DUMITRAȘCU,
dr. RADU GOLOGAN,
dr. ALEXANDRA GUȚĂ,
dr. NICOLAE-IORDACHE IORDACHE,
dr. ALEXANDRA MIHAI,
dr. GABRIELA MIHĂILESCU,
prof. dr. FLORIN MIHĂLȚAN,
dr. VIOREL PĂTRAȘCU,
CANDID STOICA,
dr. VLAD STROESCU,
DEMOSTENE ȘOFRON,
RAREȘ VORONEANU
Grafică pagina 1
ANDREI POPESCU
Tehnoredactare
GINA MANCIU
Corectură
VIOLETA MOCANU

EDITOR

RITMUL LUMII MEDICALE
Director general
dr. SIMONA MELNIC
Director vânzări
MIRCEA TOMESCU
Marketing și Publicitate
NADINE DUMITRESCU,
dr. MARIANA MINEA
Financiar-contabilitate
CORINA PUPEZESCU, MARIA STEMATE
Secretariat
DANIELA RADU

Difuzare
BERTA ALEXE
Adresa: Green Gate,
bd. Tudor Vladimirescu nr. 22,
etaj 11, sector 5, București
Telefon: 021.315.61.09;
Fax: 021.315.69.80;
Publicitate: 0729.729.737
E-mail: redactia@viata-medicala.ro
Website: www.viata-medicala.ro
ISSN 1220-5354
Tiparul executat de Deasign Print
ABONAMENTE
În perioada 1-20 a fiecărei luni, la toate oficiile poștale din țară, se pot încheia abonamente la „Viața Medicală” până la sfârșitul anului 2021. În Catalogul de presă al Poștei Române, „Viața Medicală” figurează la Nr. 23078.

Abonamentele se pot încheia și direct în redacție, pe toată durata lunii, pentru o perioadă de 1, 3, 6 sau 12 luni. Titularii abonamentelor pe 12 luni sunt creditați astfel:
– membrii Colegiului Medicilor Stomatologi din România – 5 ore de EMC;
– membrii Colegiului Farmaciștilor din România – 10 ore de EFC;
– membrii OBBGSSR – 7 credite FPC;
– membrii OAMGMAMR – 5 ore de EMC.
Detalii la tel.: 021.315.60.60, de luni până joi, orele 10-15, sau prin e-mail: abonamente@viata-medicala.ro.
Conducerea săptămânalului „Viața Medicală” respectă opiniile titularilor de rubrică (persoane fizice sau juridice), ale colaboratorilor ocazionali și ale redactorilor săi, chiar dacă nu întotdeauna și le însușește, câtă vreme acestea sunt argumentate și exprimate într-un limbaj decent.