



## Wakacje od kuchni

**Na wakacjach masz ochotę spróbować lokalnych przysmaków, kuszą Cię lody, gofry czy smażona ryba z frytkami. Dowiedz się, jak się odżywiać latem, by uniknąć komplikacji zdrowotnych**

Niezależnie od tego, gdzie spędzasz urlop, zasady zdrowego odżywiania są podobne. Na wakacjach obowiązuje ta sama zasada zdrowego rozsądku, co w pozostałe dni w roku: 80% zdrowej diety, 20% przestrożeni na przyjemności.

## Odżywaj się zdrowo, również na wakacjach

Postaraj się, aby główne wakacyjne posiłki były pełnowartościowe. Zadbaj, by proporcje między poszczególnymi grupami produktów, były bliskie zaleceniom zdrowego żywienia, zawartym we wzorze [talerza zdrowego żywienia](#). Jak to zrobić?

- Zaczynij dzień od pełnowartościowego śniadania. Dzięki temu w ciągu dnia unikniesz „wilczego głodu”, który sprawia, że tracisz kontrolę nad tym, co jesz.
- Do głównego posiłku dodawaj surówkę, grillowane lub pieczone warzywa. Unikaj warzyw w tłustym sosie lub panierce.
- Zamiast smażonej ryby w panierce podanej z frytkami, wybierz pieczoną lub grillowaną i zjedz ją z dużą ilością kolorowych warzyw i pieczonymi ziemniaczkami.
- W restauracji poproś obsługę, aby dodatki takie jak np. sos były podane w osobnym naczyniu. Dzięki temu to Ty zdecydujesz, ile ich dodasz.
- Jeśli masz ochotę na chrupiące gofry, zrezygnuj ze słodkiej polewy i wybierz porcję sezonowych owoców.
- Na górską wędrownkę czy dłuższy spacer zabierz wartościowe przekąski np. orzechy, kanapki oraz warzywa i owoce.
- Dbaj o nawodnienie organizmu. Wybieraj przede wszystkim wodę. Jako uzupełnienie dziennej ilości płynów w upalne dni dobrze sprawdzi się również niesłodzona mrożona herbata czy koktajle warzywno-owocowe.

Masz w planach samodzielnie przygotowywać posiłki na wakacjach? Na stronie [Diety NFZ](#) znajdziesz gotowe jadłospisy, przygotowane według zaleceń diety DASH. To uniwersalna dieta stosowana w leczeniu i zapobieganiu nadciśnieniu, u odwodnionych właściwościach prozdrowotnych. Można ją stosować niezależnie od wieku.

**W upalne dni butelka lub bidon z czystą wodą pod ręką to obowiązek i podstawowe działanie profilaktyczne. Pomaga to zapobiec przegrzaniu organizmu i odwodnieniu.**

## Jedz owoce sezonowe

Lato to sezon na owoce. Wykorzystaj go w pełni! Smakiem truskawek, malin, wiśni czy porzeczek możesz cieszyć się zaledwie przez kilka miesięcy w roku, dlatego warto je jeść jak najczęściej. Surowe owoce zawierają wiele cennych składników.

### Truskawki:

- Zawierają witaminy z grupy B (B1, B2, B6, PP), które wspierają funkcjonowanie układu nerwowego oraz ważną dla wzroku witaminę A.
- Są lepszym źródłem witaminy C niż cytrusy. Najwięcej jej mają truskawki w pełni dojrzałe.
- Są źródłem żelaza, magnezu i potasu.
- Zawierają wapń i fosfor wzmacniające kości.
- Są doskonałym źródłem kwasu elagowego, który wspiera układ odpornościowy, wykazuje właściwości antyoksydacyjne oraz przeciwnowotworowe.
- Mogą pomóc w obniżeniu poziomu „złego” cholesterolu LDL i triglicerydów. Dzięki obecności antocyjanów (barwnik roślinny, który nadaje truskawce intensywny czerwony kolor) zmniejsza się prawdopodobieństwo tworzenia blaszek miażdżycowych.
- Zawierają pektyny (frakcja błonnika rozpuszczalnego), które ułatwiają pracę jelit.
- Dodatkowym atutem jest niska kaloryczność – 100-gramowa porcja truskawek to tylko ok. 30 kcal. Mają też niski indeks glikemiczny.

**Uwaga! Truskawki należą do produktów uczulających. Powinny ich unikać osoby ze stwierdzoną nadwrażliwością na salicylany. Typowymi objawami uczulenia na salicylany są zmiany skórne (pokrzywka), alergiczny nieżyt nosa i ataki duszności.**

### Maliny

- Zawierają naturalne antyoksydanty: witaminy C i E, fitaminy, witaminy z grupy B: B1, B2, B6.
- Są źródłem kwasu foliowego, potasu, wapnia, fosforu, magnezu i żelaza.
- Mają w swoim składzie kwasy organiczne, tj. kwas cytrynowy, jabłkowy, salicylowy oraz ponad 100 różnych olejków eterycznych. To one składają się na charakterystyczny smak i zapach malin.

- Zawierają pektyny (błonnik) oraz substancje śluzowate korzystnie wpływające na pracę układu pokarmowego. W 100 gramowej porcji tych pysznych owoców znajduje się 6,7 g błonnika.
- Są niskokaloryczne – 100 g owoców to zaledwie 33 kcal.

## Wiśnie

- Są bogate w polifenole, które mają m.in. działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwnowotworowe. Zawartość polifenoli w wiśniach jest prawie 4 razy większa niż w malinach i 2 razy większa niż w truskawkach.
- Zawierają antocyjany (barwniki z grupy flawonoidów) odpowiedzialne za kolor wiśni. Barwniki te wykazują silne działanie przeciwutleniające, dzięki czemu zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia i chorób nowotworowych.
- Mogą zmniejszać dolegliwości bólowe u osób chorujących na dnę moczanową.

## Dbaj o higienę

Lato sprzyja zatruciom, a ich powodem są najczęściej produkty spożywcze. Na co warto zwrócić uwagę?

- Przestrzegaj podstawowych zasad higieny, myj surowe owoce i warzywa, dokładne czyść i myj blat kuchenny oraz miejsca przyrządzania posiłków.
- Stosuj oddzielne deski do przygotowywania warzyw, mięs i ryb.
- Dbaj o czystość lodówki, nie przepełniaj jej, by powietrze, mogło utrzymać stałą temperaturę.
- Produkty surowe i gotowe przechowuj oddzielnie.
- Sprawdzaj termin przydatności do spożycia wszystkich produktów.
- Nie jedz surowego i niedogotowanego mięsa, nawet sporadycznie. Grozi to zatruciem pokarmowym.

Objawy zatrucia to m.in.:

- silny ból brzucha
- biegunka
- wzdęcia
- wymioty
- czasem gorączka, dreszcze i poczucie słabości organizmu.

## Uważaj na grzyby

Zatrucia grzybami są bardzo niebezpieczne, im szybciej ktoś trafi do lekarza, tym większe ma szanse na przeżycie. Grzyby jadalne są często mylone z trującymi, które mogą spowodować poważne zatrucie, a nawet śmierć. Kiedy jesteś w lesie, zbieraj tylko takie grzyby, do których masz pewność, że możesz je bezpiecznie zjeść.

Trujące grzyby, które najczęściej możesz pomylić z innymi, to:

- lisówka pomarańczowa (podobna do kurki)
- goryczak żółciowy (podobny do borowika)
- muchomor plamisty (podobny do czubajki kani)
- muchomor sromotnikowy (podobny do gąski zielonej).

Jeżeli zauważysz, że ktoś potrzebuje pilnej pomocy medycznej, zachowaj spokój. Dobrze, by od razu zwymiotować zjedzone grzyby. Nie zwlekaj z udzieleniem pierwszej pomocy i jak najszybciej zadzwoń na numer alarmowy. Często o ludzkim życiu decydują sekundy.

## Przeczytaj także



### Zachowaj ostrożność latem

Lato sprzyja zdrowiu – przebywasz na świeżym powietrzu, pływasz, chodzisz po górach. Pamiętaj, żeby chronić skórę przed słońcem i przed kleszczami. Zachowaj ostrożność w trakcie kąpeli



### Leczenie za granicą

Dzięki członkostwu w Unii Europejskiej (UE) obywatele naszego kraju, którzy mają prawo do świadczeń zdrowotnych w ramach NFZ, mogą korzystać z publicznej opieki zdrowotnej w krajach UE i EFTA, a także w Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej



## Bezpieczeństwo nad wodą

Utonięcia mogą zdarzyć się wszędzie, gdzie jest woda: w basenie, rzece, stawie, jeziorze, morzu czy wannie. Spędzając czas w takim miejscu, musisz myśleć o bezpieczeństwie, bo łatwo jest przecenić swoje możliwości