Wakacje od kuchni

Data aktualizacji
2025-07-02

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

Odżywiaj 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?

- Zacznij 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 wędrówkę 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, o udowodnionych 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 kąpieli

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