Autor magazin.net.hr
Petak, 05 Srpanj 2013 12:03 - Ažurirano Petak, 05 Srpanj 2013 12:10

Izvor: magazin.net.hr

Ljeti mnogi posežu za hladnim gaziranim i alkoholnim pićima, kockicama leda i klima-uređajima. No, ove metode nude tek kratkotrajno olakšanje.

Sve hladnije od vaše tjelesne temperature stvara efekt hlađenja tek privremeno, a zatim se, nakon nekih 20 minuta, događa upravo suprotno.

Pijete li vrlo hladnu tekućinu, može doći do stezanja krvnih žila i manjeg gubitka topline, a to je vrlo loše ako se želite rashladiti. A što rade Indijci? Po silnoj žegi piju tople čajeve.

## OVA ĆE VAS HRANA RASHLADITI I SPRIJEČITI NEUGODAN MIRIS ZNOJA, A I BOLJE ĆETE IZGLEDATI

**Bolji miris**

Osim loše higijene, neugodan miris tijela često je posljedica nedostatka cinka u prehrani. Jedete li hranu bogatu cinkom, vaš znoj ne bi trebao imati neugodan miris. Mogu pomoći jednostavne mjere, primjerice dodavanje pšeničnih mekinja u zobene pahuljice koje jedete za doručak. Školjke, bademi, kikiriki, sušene sjemenke lubenica i klice također su bogati cinkom.

## Hlađenje tijela

Indijska nutricionistkinja Jyoti Lalwani preporučuje da pijete sirutku, kokosovu vodu i sok od šećerne trske. Sirutka će pomoći i u zaštiti od mikroorganizama i mogućih bolesti jer potiče stvaranje prijateljskih bakterija u crijevima. Ove bakterije potiču dobru probavu i jačaju imunitet.

Znojenjem se gubi voda i važni minerali, zbog čega ćete se osjećati umorno i bezvoljno. Kod ovog problema će vam pomoći i kokosova voda, koja je puna jednostavnih šećera, elektrolita i minerala. Neka istraživanja pokazuju da djeluje i protiv starenja i raka.

Ako vježbate ili naporno fizički radite tijekom ljeta, sok od šećerne trske bi vam mogao biti od velike pomoći. Sadrži samo prirodne šećere i ne samo da hladi tijelo, nego mu i daje dosta energije jer sadrži ugljikohidrate i proteine. Hranjive tvari u šećernoj trski korisne su za funkciju bubrega, srca i mozga.

Nutricionistkinja Naini Setalvad predlaže da jedete svježi mango. Sadrži prirodne šećer i sprečava zatvor.

Dobro je jesti i lubenicu ili dinju, plodove koji sadrže gotovo 90% vode. Jednako je dobro jesti krastavce, špinat, mrkvu, rajčicu, gljive te zelenu salatu jer se tako sprečava i prevelika kiselost urina.

Sok od limuna i mlaćenica još su neki napici koji hlade tijelo i jačaju imunitet.

Izbjegavajte tešku i masnu hranu jer to dodatno potiče gubitak vode i dovodi do umora, slabe koncentracije, slabosti i usporenog metabolizma.

Umjesto piletine i drugog mesa, radije jedite ribu. Ako već želite jesti piletinu, marinirajte je u sirutki.

Suho voće poput smokava i grožđica slobodno jedite, ali indijske oraščiće i pistacije treba izbjegavati jer potiču stvaranje topline i teže ih je probaviti.

**Bolji izgled**

Toplina može oštetiti kosu, koja može pucati, promijeniti boju i lakše se mrsiti. Zato u dnevnu prehranu uključite važne aminokiseline i hranu bogatu vitaminom E. Bjelanjci, klice i sjemenke lana su izvrstan izbor.

Toplina i vlaga dovode do stvaranja bora, staračkih pjega, osipa i začepljenih pora. Kako biste imali glatku kožu, jedite više manga. Ovaj plod je bogat vitaminom A koji revitalizira kožu.

U prehranu uključite i selenom bogate namirnice, kao što su sir, jaja, smeđa riža, luk, gljive i sjemenke suncokreta. Selen je ključan mineral za mladenačku i sjajnu kožu. Poznato je da štiti kožu od oštećenja uzrokovanog UV zračenjem i raka.