

Namirnice koje ljeti treba izbjegavati



Svi znamo da ljeti treba izbjegavati "tešku" hranu, no što to znači u praksi? Na koju se to hranu najviše odnosi? Ovo su, prema Boldsky, smjernice kojih biste se trebali pridržavati:

Meso s roštilja

Roštilj, ljetna večer i dobro društvo zvuče kao savršen spoj. Šteta što je pogubno za zdravlje. Naime, meso na roštilju priprema se na visokim temperaturama, a kada se tomu pridoda i visoka temperatura zraka, rezultat je pogubna kombinacija koja povećava kancerogenost mesa, a time i mogućnost obolijevanja od raka.

Sladoledi i hladna pića

Suprotno očekivanju, sladoledi i hladna pića će zapravo zagrijati Vaše tijelo. Umjesto olakšanja od vrućine, u trbuhu ćete imati pravi mali "toplinski udar".

Alkohol

Alkohol ljeti nikako nije dobra ideja jer brzo povećava tjelesnu temperaturu. Osim toga, alkohol povećava opasnost od dehidracije, a pogubno djeluje i na imunološki sustav – čineći Vas ranjivijima za brojne bolesti.

Mliječni proizvodi

Naravno, ne trebate u potpunosti izbaciti iz prehrane, no ljeti svakako smanjite unos mlijeka i mliječnih proizvoda. Naime, ove namirnice povećavaju tjelesnu temperaturu što ljeti nikome nije u interesu.

Masna hrana i fast food

Burgeri, pizze, pomfriti i sl. zapravo nikada nisu preporučljivi, a ljeti mogu dovesti do ozbiljnih probavnih tegoba. Također, povećavaju i mogućnost trovanja hranom.

Prezačinjena hrana

Dobra vijest je da začini poput čilija, đumbira, papra, kumina i cimeta ubrzavaju metabolizam. Loša vijest je

da imaju i snažan termogeni učinak na tijelo, a to nam ljeti definitivno nije u interesu.

60

SHARES

[_ Share on Facebook](#)

[_ Tweet](#)

[_ Follow us](#)

[_ Share](#)

[_ Share](#)

[_ Share](#)

[_ Share](#)

[_ Share](#)

Date: 16-06-2019