



EDIȚIE SPECIALĂ

Mâncarea influențează reușita unei vacanțe. Alimentele potrivite în sezonul cald

Categorie: Timp liber Publicat: Vineri, 02 Iulie 2021 10:16 Scris de editie.ro Accesări: 4977

Deshidratarea și oboseala cauzate de temperaturile ridicate, bolile digestive și intoxicațiile cu diferite alimente se numără printre cele mai întâlnite probleme în sezonul cald.



Vara, mulți oameni au tendința să consume mai mult zahăr, mai multe dulciuri ori să bea alcool. Așadar, păstrarea unui meniu echilibrat este destul de importantă.

Cei care pleacă în vacanță cred că totul este permis, însă trebuie să știe că, în ceea ce privește mâncarea, e bine să facă alegeri sigure, de sezon și să mănânce multe legume, fructe, semințe, pește.

Indiferent de destinație, turiștii ar trebui să caute părerea celor care au mai fost acolo.

Și nutriționiștii recomandă să se evite carnea pentru că poate fi stricată din cauza temperaturilor ridicate. Cei care nu preferă restaurantele trebuie să se asigure că mâncarea pe care și-au luat-



EDIȚIE SPECIALĂ

Mâncarea influențează reușita unei vacanțe. Alimentele potrivite în sezonul cald

Categorie: Timp liber Publicat: Vineri, 02 Iulie 2021 10:16 Scris de editie.ro Accesări: 4977

o pe drum sau la picnic rezistă la temperaturi ridicate.

De asemenea, o mare atenție trebuie acordată și produselor de sezon, care au prețuri mai mici. Ceea ce consumați poate avea un aport foarte mare în reușita unei vacanțe.

(sursa: [Mediafax](#))