

## **'Koel de zomer door' column in GezondheidPlus**

Hoe het voorjaar ook z'n best deed om door te breken, eind mei stond de kachel nog steeds aan en de stoofpot op het vuur. Maar achter de wolken schijnt de zon, dus de optimisten blijven in Nederland. Anderen boeken een reis met zongarantie. En wat is er heerlijker dan de zon op je huid te voelen met heerlijke verkoeling in de buurt. Een briesje, de zee of lekker eten en drinken. Voordat we massaal aan het ijs gaan, staan hieronder wat gezondere opties.

### **Thermische waarde**

In Nederland komen abrupte temperatuurverschillen regelmatig voor. Soms wel met een verschil van 10 graden Celsius. Wist u dat door het aanpassen van uw voeding, deze verschillen goed op te vangen zijn? Van sommige voedingsmiddelen krijgt u het bijvoorbeeld warm en van andere juist koud. Dit komt doordat voeding een 'thermische waarde' heeft. Het is niet voor niets dat we in de winter stamp- of stoofpotten eten en 's zomers genieten van heerlijke salades!

### **Vingertoppen als 'thermometer'**

U kunt op een heel simpele manier ontdekken of voeding verwarmend of verkoelend is. U heeft namelijk uw eigen 'thermometer' bij de hand. Na een maaltijd voelt u even aan de vingertoppen of deze warm of koud worden. Het eten van bijvoorbeeld vlees van de barbecue laat de vingertoppen vaak warm aanvoelen. Eet u een heerlijke watermeloen, dan zullen uw vingertoppen koud aanvoelen.

### **Verkoelend drinken**

Om 'fris en fruitig' te blijven, kunt u bronwater drinken. Voeg hieraan een schijfje verse citroen of limoen toe voor een verkoelend effect. Wissel bronwater eens af met (afgekoelde) groene thee of kokoswater; echte dorstlessers! Vermijd alcohol, koffie en zwarte-/kruidenthee. Deze dranken onttrekken juist vocht uit het lichaam en hebben uiteindelijk een verwarmend effect.

### **Verkoelend eten**

Verkoelende voedingsmiddelen hebben vaak een zure, bittere of zoute smaak en zijn water- of vetrijk. Ze zijn meestal groen, blauw of zwart van kleur. Denk hier bijvoorbeeld aan andijvie, komkommer, selderij, sla, avocado, zwarte bonen, zwarte/blauwe bessen en blauwe druiven. Maar ook groenten zoals tomaat, witlof en radijs hebben een verkoelende werking op het lichaam.

Verkoelende manieren om gerechten te bereiden zijn kort koken, stomen of blancheren. U kunt heerlijke salades maken met rauwkost, vis en een snufje zout. Of probeer eens een heerlijk vers fruitsapje van aardbeien, banaan, blauwe-/zwarte bessen, kiwi, meloen, citrusfruit en peer. Proost op een heerlijke zomer!

Gepubliceerd op 1 juli 2013 in het blad GezondheidPlus