

ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С. Стечкина»

Что можно и чего нельзя пить в жару.

Обычно наш организм теряет за сутки 2-2,5 литра влаги, а в жаркую погоду этот объем возрастает до 4 литров. Обезвоживание организма приводит к головокружениям, головным болям, снижает работоспособность, особенно умственную деятельность, обостряет хронические заболевания, в первую очередь сердца и почек. Поэтому без обильного питья в жару не обойтись. Но, говорят врачи, пить надо с умом!

Наиболее полезные напитки во время жары.

Вода. Медики рекомендуют именно на нее делать основной упор. Предпочтение отдайте щелочным минеральным водам, содержащим небольшое количество солей. Лечебную минеральную воду (в ней содержится больше 10г солей на литр) употреблять можно исключительно по рекомендации врача.

Почему рекомендуется именно слабогазированная или негазированная минералка? Потому что в жаркую погоду человек сильно потеет, а с потом организм теряет не только много жидкости, но и различные минеральные соли. Если нет минералки, слегка подсолите обычную бутилированную питьевую прохладную воду или очищенную фильтром водопроводную.

Идеальный напиток для утоления жажды в жару — лимонный настой, который можно приготовить самостоятельно. В стакан воды надо выдавить четвертинку лимона. Добавьте неполную чайную ложку сахара и киньте щепотку соли. Пейте этот напиток понемногу каждые полчаса.

Чай. Очень помогает в знойный день. Но он должен быть слабо заваренный, несладкий, желателен с лимоном. Черный или зеленый — это дело вкуса, полезен и тот, и другой. Также не имеет значения, холодный он или горячий, хотя горячий, как это ни удивительно, принесет в жару большее облегчение. Кстати, как выяснилось, горячий зеленый чай еще и защищает кожу от ультрафиолетовых лучей.

Квас. Он содержит углекислоту и аминокислоты, что способствует прекрасному утолению жажды. К тому же квас относится к группе так называемых ферментированных напитков, а потому способствует более быстрой усвояемости пищи.

Что следует учитывать? Газированный квас из бутылок никак нельзя назвать полезным: в него добавляют множество консервантов, пищевых красителей, подсластителей, превращая в самую обычную сладкую газировку, от которой еще больше хочется пить.

Соки, морсы и нектары. Они хорошо утоляют жажду, если натуральные (особенно свежесжатые), с небольшим содержанием сахара, а лучше всего — наполовину разбавленные водой. Предпочтительны яблочный, вишневый, грейпфрутовый, сливовый, алычовый, кизилковый соки, брусничный, клюквенный, смородиновый морсы.

Фитотерапевты рекомендуют: в жаркий день помогает сок сельдерея. Отожмите стебли, зелень сельдерея и употребляйте по одной (не более!) рюмочке в день — эффект, как утверждают специалисты, превзойдет ожидания.

Медики рекомендуют пить соки натощак или между приемами пищи — за час-полтора до или после еды. И ограничиться двумя-тремя стаканами в день. А вот обычные соки из упаковки — смешанные и восстановленные из сухого концентрата, да еще и с добавлением сахара, — вряд ли помогут в борьбе с жарой и, конечно же, не принесут пользы здоровью.

Кефир, ряженка, йогурт, простокваша, содержащие органические кислоты, превосходно утоляют жажду. К тому же они быстро усваиваются, способствуют

восстановлению микрофлоры кишечника. Главное, чтобы они были свежими.

В жару лучше всего освежает **обычная или слабогазированная несладкая вода**.

Молоко тоже можно пить в жару, но желательно обезжиренное или цельное, разбавленное водой.

Что не рекомендуется пить в жару.

Алкоголь дает огромную нагрузку на сердце и сосуды и в жаркий день представляет серьезную опасность для здоровья самого крепкого человека. Кроме того, крепкие горячительные напитки увеличивают теплоотдачу. Выпив, скажем, рюмку водки, вы не только не утолите жажду, но еще и перегреетесь.

Пиво, столь любимое многими мужчинами, также дает нагрузку на сердце и сосуды. В больших количествах оно, как и другие спиртные напитки, вредно для организма. Если уж пить, то не больше одной-двух бутылок, только светлое, не крепче 4,5 градуса, так как алкоголь ускоряет обезвоживание.

Газированные сладкие напитки — здесь позиция медиков однозначна: пить их нежелательно в любое время года! Они не только не утоляют жажду, а наоборот — вызывают ее.

Советы врача

* Выпитая вода утоляет жажду не сразу, а минут через 10—15, поэтому не пейте сразу много и часто. А если все же жажда не утоляется, попробуйте прополоскать рот подсоленной водой.

* Не стоит пить слишком много. Врачи предостерегают: переизбыток жидкости в организме ничуть не менее опасен, чем ее недостаток — такой дисбаланс может серьезно навредить здоровью.

* Тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями и кому обычно не рекомендуется пить более 1,5 л, можно увеличить эту норму на 1 стакан жидкости.

* Даже самые полезные напитки способны нанести организму вред, если пить их чересчур холодными. Содержащиеся в них минеральные соли долго не могут поступить в клетки организма, к тому же сильно охлажденные жидкости возбуждают потовые железы.