

## Что пить в жару?



Лето и жажда — синонимы. В летнюю жару пить хочется практически все время — и это неудивительно, поскольку в жару организм человека теряет в два раза больше влаги, которая является условием его нормального функционирования. Именно поэтому, чтобы восполнять запас жидкости, жизненно важным является регулярное потребление значительного количества жидкости. Вода очень важна для нашего организма, поэтому стоит обратить особое внимание на то, что мы пьем и в каких количествах. Тем не менее, не все летние напитки одинаково полезны. Сколько же надо выпивать жидкости в день, и от чего зависит это количество?



### Немного о роли и пользе воды в организме:

- Вода необходима для транспортировки углеводов, витаминов, минералов и других питательных веществ к клеткам организма.
- Вода необходима для нормального функционирования почек. Она способствует выведению токсинов и избытка питательных веществ из организма.
- Хороший уровень гидратации помогает сохранить эластичность, мягкость и нормальный цвет кожи. Вода омывает клетки кожи, как снаружи, так и изнутри.
- Вода внутри тела помогает рассеивать тепло, регулируя, таким образом, его температуру.
- Нормальный (адекватный) уровень гидратации необходим для правильного функционирования мозга. Даже незначительная

дегидратация – потеря 1-2% массы тела из-за снижения уровня жидкости в организме приводит к рассеиванию внимания, невозможности сконцентрироваться. А потеря более 2% может повлиять на способность обрабатывать информацию.

- Вода имеет огромное значение для нормального функционирования сердца и играет важную роль в нормализации артериального давления. Обезвоживание затрудняет работу сердца и, как следствие снижает кровяное давление.
- Вода облегчает усвоение пищи. Она также облегчает растворение питательных веществ, чтобы они могли всасываться в кровь и транспортироваться к клеткам.
- Вода помогает уменьшить нагрузку на суставы и способствует правильному функционированию мышц. Интересный факт: мышцы на 70-75% состоят воды.

Лучше всего утоляет жажду обычная вода. А вот широко разрекламированные газированные сладкие напитки, как и фруктовые напитки с содержанием сахарного сиропа не только не утоляют жажду, но и провоцируют, и усиливают ее. Кроме того, подобные напитки содержат красители и являются калорийными — а значит, едва ли подходят для людей, которые придерживаются диеты. Хорошей альтернативой для покупных напитков станут летние напитки собственного приготовления. По мнению врачей - диетологов, оптимальными напитками для летней жары являются лимонная вода, зеленый чай, отвар мяты, морсы и компоты.

Лимонная вода. Она обладает уникальным освежающим эффектом благодаря тому, что содержит лимонную кислоту, которая благодаря кислому вкусу повышает слюноотделение. Как результат, сухость во рту уходит и такой напиток полезен для иммунитета благодаря тому, что содержит витамин С.



Для приготовления лимонной воды необходимо: в два литра прохладной питьевой воды выдавить сок 3 - 4 лимонов и добавить 1-2

столовых ложки меда. Для усиления охлаждающего эффекта добавить в напиток кубики льда, а также несколько листиков мяты и дать ему настояться несколько часов.

Легко готовить имбирный лимонад.



Довести до кипения воду с имбирем, который предварительно протереть на терке. Как только вода закипела, убавить огонь и томить на маленьком огне 15 минут. Процедить. Бросить в отвар целый лимон, порезанный дольками, мед, мяту и лед. Этот лимонад полезен для здоровья, а также добавляет бодрости и энергии.



Компоты. Они также полезны в летнюю жару. Только надо готовить их с едва уловимой кислинкой, а пить охлажденными.

Две рекомендации чтобы сделать компот более полезным:

1. варить компот следует на очень медленном огне;
2. сахар лучше заменить медом, но добавлять его надо, когда компот будет едва теплым, чтобы сохранить полезные свойства меда.



Еще один напиток, который отлично утоляет жажду в жару – зеленый чай. При этом это единственный напиток, который в жару можно пить как в горячем, так и в холодном виде. Горячий зеленый чай обладает свойством стимулировать потоотделение, уменьшая температуру тела, а холодный чай освежает и помогает защититься от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. Один из секретов жителей Азии, где этот напиток очень популярен – пить его надо чуть подсоленным.

### **Основные правила употребления жидкости в жару.**

- Прежде всего, не стоит пить очень холодные напитки сразу большими дозами. Лучше пить маленькими порциями, часто и чуть охлажденную воду.
- Основную дозу жидкости следует употреблять в первой половине дня. Это помогает создать запас воды в организме.
- Если вас мучает сильная жажда, после питья воды врачи – диетологи советуют прополоскать рот слегка подсоленной водой.
- Не следует пить в день больше 3 – 3,5 литров воды в день – избыток жидкости создает дополнительную нагрузку на органы.

### **Представляем вам – 10 правил употребления воды:**

*(Практические советы врача – диетолога Луиса Серра Майема).*

1. Употребляйте жидкость при каждом приеме пищи.
2. Отдавайте предпочтение питьевой воде перед другими напитками. Выбирайте воду с натуральным содержанием минеральных веществ, чтобы поддерживать солевой и водный баланс организма.
3. Старайтесь увеличить употребление фруктов, овощей и салатов.
4. Всегда имейте под рукой воду, не ждите жажды.
5. У детей и пожилых людей порог чувствительности к жажде в принципе нарушен, вследствие чего повышается риск дегидратации организма.
6. Употребляйте напитки не слишком холодными и не слишком теплыми.
7. Количество напитков выбирайте в соответствии с сезоном, вашим возрастом и физической активностью. Недостаток воды – частая причина такого недомогания как мигрень.
8. В жару, до и после физических упражнений – увеличьте употребление воды.
9. Если вы худеете и занимаетесь подсчетом калорий, не забывайте о напитке с 0 калорий – воде, ведь он также помогает доставлять

полезные вещества к тканям. Недомогания «постящихся» чаще всего связаны не с недостатком еды, а с недостатком воды.

10. Простой ориентир для нормы принятия воды: 8-10 порций в день (стаканов по 200-250 мл) – это норма. В жару, в дни тренировок, у кормящих мам норма повышается.

Следите за собой, и тогда никакая погода не будет для вас опасна!

Немошкалова Наталья Олеговна заведующий  
консультативно – оздоровительным отделением  
по материалам сайта:

<http://ivona.bigmir.net/health/diet/diets/>

<http://tvoezdorovie21vek.ru/>