

Как правильно утолить жажду. Что пить в период летней жары?

Современный человек знает, что в день надо выпивать 1,5-2 литра воды. Но как быть летом? Из-за высокой температуры и обильного выделения пота жажда усиливается. Что делать?

Суточная потребность в жидкости составляет 30 мл на 1 кг массы тела (при высоких температурах – 40 мл). При этом непосредственно выпиваться может от 0,8 до 1,2 литров, часть поступает с пищей, а часть (0,3– 0,4 литра) образуется в организме.

От жары поверхностные сосуды расширяются, чтобы увеличить отделение пота для охлаждения тела. Этот процесс приводит к усиленной отдаче не только воды, но и ценных микроэлементов. Чтобы их восполнить, обычной питьевой воды будет недостаточно.

Напитки могут не только восполнять воду. Часть из них, наоборот, обладает мочегонным эффектом и обезвоживает еще больше.

Таким образом, в жару важно не только пить "правильные" напитки, но и соблюдать определенные правила их употребления:

- не пить напитки сильно охлажденными, так как сильно охлажденные жидкости возбуждают потовые железы, следовательно, усиливают потоотделение и увеличивают риск обезвоживания организма и нарушение солевого баланса. Всасывается ледяная вода только после того, как нагреется до температуры тела;

- пить жидкости комнатной температуры и не увлекаться мороженым: когда организм приспособляется к жаре, он невольно теряет свою устойчивость к холоду, а это грозит простудами;

- слегка подсоленная вода лучше утоляет жажду. Она помогает компенсировать потерю солей организмом при обильном потоотделении. Но лечебную минеральную воду (в ней содержится больше 10 г солей на литр) употреблять стоит лишь по рекомендации врача;

- по утрам полезно пить жидкости больше - это поможет создать запас в организме. А затем в течение дня можно употреблять воду небольшими порциями;

- даже в знойные дни не рекомендуется пить слишком много жидкости. Излишнее количество жидкости повышает нагрузку на все органы, особенно на почки и сердце. А при беременности, гипертонии, сердечной недостаточности, нарушениях функции почек следует даже ограничить себя в питье. Если жажда не утоляется, можно попробовать просто прополоскать рот подсоленной водой;

- напитки лучше покупать в стеклянных (а не пластиковых) бутылках, а негазированная вода полезнее газированной;

Ни в коем случае не нужно утолять жажду пивом и другими алкогольными напитками. Алкоголь провоцирует резкое обезвоживание организма, увеличивает нагрузку на сердце и сосуды, ведет к отравлению, усиливает теплоотдачу, что в условиях высоких температур опасно вдвойне.

Сладкие газированные напитки, в том числе энергетические также нежелательны. Сахар и его заменители приводят к повышению жажды и аппетита. То же можно сказать и про соки в пакетах, магазинные морсы и квасы, готовые охлажденные чаи. В летнем напитке сахара должно быть не более 1%.

Кофе также способствует обезвоживанию организма. Поэтому стоит либо ограничиться одной бодрящей чашечкой с утра, либо строго сочетать кофе и стакан воды, чтобы сразу же компенсировать потерю жидкости.

Летом для утоления жажды лучше всего пить:

- Воду, в идеале - минеральную. Она лучше всего нормализует водный и минеральный баланс. Столовые минеральные воды можно пить ежедневно.
- **Компоты**, особенно домашние, приготовленные без сахара или совсем с небольшим количеством, фруктовая вода, домашний квас.
- Чай черный - в день достаточно будет употреблять 3-4 чашки.
- Чай зеленый - оптимальное количество 4-5 чашек в день, лучше без сахара, можно добавить лимон.
- Натуральные фруктовые и овощные соки – норма в день - 1 стакан, лучше употреблять свежесжатый сок, разведённый водой, предпочтение отдавать овощным. Молочные напитки - собственно молоко, а также кефир, простоквашу, ряженку, питьевой йогурт жирностью не более 1-1,5 %. Норма в день -3-5 стаканов.

Помощник санитарного врача по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе» Надежда КОЛДАЕВА