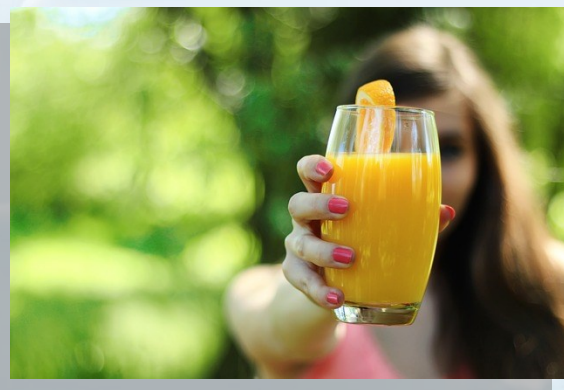


Спасаясь от летней жары, пейте в правильном количестве правильные напитки и будьте уверены в своем здоровье.



Что можно и нужно пить в жару?



Государственное учреждение
«Лепельский районный центр
гигиены и эпидемиологии»

г. Лепель, ул. Войкова, 69а
Автор: Довнар А.В.

Тираж 200 экз.

Когда зашкаливает столбик термометра, наши мысли только о воде и прохладе: будь то стакан холодного напитка или море.

Все современные люди в курсе, что надо выпивать в день 1,5-2 литра воды. Но как быть летом? Пить-то хочется постоянно. Надо увеличить количество выпиваемой жидкости? А вот и нет! Все те же 1,5-2 литра чистой воды.



Не секрет, что организм человека состоит большей частью из жидкости, а значит, что все отклонения от нормы нежелательны и чреваты последствиями. Подсчитать количество необходимой воды для организма можно по простой формуле: 40 мл воды на 1 кг веса, значит, на 60 кг веса понадобится примерно 1,5 литра. А разговоры про то, что в жару мы теряем большее количество влаги через поры в коже и для восстановления водно-солевого баланса, надо пить больше – все это распространённые заблуждения.

Помните, как бы Вам не хотелось охладиться, не стоит в жару увлекаться мороженым и холодными

напитками: организм летом приспосабливается к жаре и поэтому несколько теряет устойчивость к холоду, что может грозить Вам простудой.

Если хотите выпить сок, то пейте исключительно свежевыжатый. Но ими тоже не стоит сильно увлекаться: все свежевыжатые соки очень концентрированные, а резкое увеличение количество витаминов для организма, тоже ни к чему.

В летний сезон газированная минеральная вода не под запретом – она неплохо помогает утолить жажду за счет углекислого газа, который позволяет жидкости всосаться быстрее.

Итак, что кроме воды, нужно и можно пить в летнюю жару?

Напиток напиток рознь. Например, кофе – в мире самый распространённый утренний напиток, выводит из организма жидкость, но в сильную жару с кофе лучше быть поосторожней: или отказаться совсем, или пить только утром, чтобы не увеличить нагрузку на сердце. И, конечно, не забывать пить воду в течении дня.

Как ни странно это звучит, но пить в жару лучше всего горячий чай. Холодные напитки не утолят Вашу жажду, они всасываются в организм медленно, пройдет не меньше чем 20 минут после выпитого стаканчика, прежде чем Вы почувствуете облегчение, и все это время вы продолжаете хотеть пить.

Другое дело горячий чай: он моментально утоляет жажду, стимулируя при этом потоотделение



Испарение пота, при температуре воздуха выше 33 градусов, единственный способ отдать тепло из организма, предотвратив перегрев тела. Кроме того, зеленый и черный чай считаются одними из самых полезных напитков в мире. Они обладают широким спектром полезных свойств, содержат много полезных макро- и микроэлементов. Например, калий, который просто необходим в жару. Заменить чай можно горячим отваром их сухофруктов без сахара. В таком отваре много калия.