

Летом мы пьем гораздо больше соков, газированных напитков, воды... Практически любой напиток может оказать как положительное воздействие на работу организма, так и привести к сбоям. Важно и количество потребляемого напитка в сутки. Если, к примеру, специалисты советуют выпивать до 2 литров воды в день, то ежедневная норма кофе или сока совсем другая.



Идеальный выбор для жары - **минеральная вода**. Она лучше всего нормализует водный и минеральный баланс. Конечно, желательно пить «минералку» без газа, но те, кто не имеет заболеваний желудочно-кишечного тракта, могут иногда пить ее в газированном виде. Минеральные воды делятся на столовые, лечебно-столовые и лечебные. Столовые можно пить ежедневно. Лечебно-столовые имеют более высокую минерализацию и могут употребляться в количестве не более двух стаканов в день при ежедневном использовании. Лечебные минеральные воды пьются только по назначению врача.

Вода. Человеческий организм на 80% состоит из воды, поэтому вода является жизненно необходимой составляющей рациона питания каждого из нас. Вредной может быть только вода, содержащая различные примеси и заражённая патогенными микроорганизмами. Поэтому перед употреблением необходимо тщательно очистить воду с помощью фильтра и прокипятить.

Чай черный. Второй по популярности напиток в мире после воды и среди всех сортов чая, который, оказывает положительное влияние на организм человека. Благодаря кофеину, чай повышает работоспособность и заряжает энергией (причем на более длительное время, чем кофе). Танин повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям, а катехины укрепляют сосуды и обладают антиоксидантным

действием. Всего в двух чашках черного чая содержится необходимая ежедневная норма фтора. Черный чай защищает от стресса, улучшает настроение, нейтрализует действие свободных радикалов в организме, поднимает давление.

Вместе с тем большие дозы черного чая могут нарушить пищеварение, сердцебиение, вызвать бессонницу и варикозное расширение вен. Поэтому в день достаточно будет употреблять 3-4 чашки.

Чай зеленый. Считается одним из самых полезных напитков в мире. Он укрепляет сосуды, нормализует кровоток, уменьшает уровень холестерина в крови и тем самым способствует профилактике сердечнососудистых заболеваний. Кроме того, зелёный чай предотвращает развитие рака, обладает противовоспалительным, болеутоляющим действием, укрепляет зубы (если пить без сахара), способствует выведению вредных веществ из организма, нормализует пищеварение, предотвращает появление камней в мочевом пузыре, почках, продлевает жизнь, способствует похудению.

В больших количествах зеленый чай отрицательно действует на работу печени и почек (из-за полифенолов), способствует незначительному повышению артериального давления, поэтому не рекомендуется в больших количествах гипертоникам. Оптимальное количество 4-5 чашек в день, лучше без сахара, можно добавить лимон.

Кофе. Самый распространенный в мире утренний напиток. При употреблении не более 2 чашек в день снижает риск развития сердечнососудистых заболеваний (особенно у женщин), болезни Альцгеймера, сахарного диабета, цирроза печени, улучшает память, благодаря высокому содержанию кофеина бодрит, повышает мышечный тонус, улучшает настроение. При злоупотреблении повышает артериальное давление, уровень холестерина в крови, увеличивает риск самопроизвольного аборта у беременных женщин.

Какао. Один из самых любимых детьми напитков. Обладает массой полезных свойств: стимулирует умственную деятельность, обладает бодрящим действием, но в то же время полезен для гипертоников (снижает кровяное давление). Регулярное употребление снижает риск кровоизлияния в мозг (на 10%), инфаркта миокарда, рака, диабета. Кокохил способствует заживлению ран и снижает риск развития язвы желудка. К тому же какао предотвращает старение кожи.

Если превышать дневную норму (1-3 чашки в день), то может вызвать перевозбуждение нервной системы.

Фруктовые и овощные соки – кладовая витаминов и микроэлементов. Сок обладает теми же полезными свойствами, что и фрукты, из которых он приготовлен. Из-за содержания сахаров сок отрицательно действует на эмаль зубов. Канадские ученые доказали, что фруктовым соком нельзя запивать лекарства, так как снижается эффективность медикаментов. Другие специалисты заверяют, что ежедневное употребление сока может увеличить риск развития диабета у женщин на 18%, особенно приготовленного из сухих концентратов с добавлением подсластителей и консервантов. Лучше употреблять свежавыжатый сок, разведённый водой, предпочтение отдавать овощным. Норма в день - 1 стакан.

Молочные напитки. К ним можно отнести собственно молоко, а также кефир, простоквашу, ряженку, питьевой йогурт. Молочные напитки нормализуют работу пищеварительного тракта, улучшают работу сердечнососудистой системы, нормализуют обмен веществ, укрепляют кости, выводят токсины из организма, снижают кровяное давление, оказывают положительное влияние на память, нормализуют сон. Кислая среда увеличивает слюноотделение и снижает чувство жажды. В течение одного часа такие напитки усваиваются организмом почти полностью - на 91%. Все виды таких напитков хорошо сочетаются с овощами, фруктами и ягодами. Кроме того, если обычное молоко не рекомендуется пить тем, кто страдает непереносимостью молочного сахара, то кисломолочные напитки прекрасно подходят всем. Однако для утоления жажды не стоит употреблять кисломолочные напитки жирностью более 1-1,5 %. Норма в день -3-5 стаканов.

Квас. Качественный квас насыщен полезными бактериями и аминокислотами. Благодаря этой особенности кисло-сладкий напиток замечательно утоляет жажду и помогает желудку быстрее переваривать пищу. При постоянном употреблении кваса снижается риск стрессов, улучшается состояние нервной системы. Покупая квас в магазине, нужно обращать внимание на его состав. Это должен быть напиток натурального брожения без лишних химических компонентов в составе (подсластители, красители, сорбиновая и лимонная кислоты и др.). Если эти добавки присутствуют, то лучше его не брать, а приготовить самостоятельно.

Изотоники - это напитки, которые содержат высокие дозы минералов и витаминов,

необходимых для качественного регидрирования организма. В их состав входят вода, фруктовый сок и соль. Чаще всего их используют спортсмены для восстановления после или во время тренировок. Изотоник не только утоляет жажду, но и восстанавливает баланс микроэлементов, которые организм теряет с потом в жару.