



В Республике Алтай установилась по-настоящему летняя, жаркая погода. В жару особенно хочется пить. В это время мы пьем гораздо больше соков, газированных напитков, воды... И это правильно: организм при высокой температуре теряет влагу, которую следует восполнять. Часто мы пьем жидкость, не обращая внимание на её состав и калорийность. А зря, ведь не все напитки являются полезными. Практически любой напиток может оказать как положительное воздействие на работу организма, так и привести к сбоям.

Однозначно вредными напитками в летний период, особенно в жаркое время дня, являются пиво, концентрированные соки, кола и другие сладкие газированные напитки.

Полезными и хорошо утоляющими жажду признаны следующие напитки.

Черный чай. Повышает работоспособность, сопротивляемость организма к различным инфекциям, укрепляет сосуды и обладает антиоксидантным действием, защищает от стресса, улучшает настроение, нейтрализует действие свободных радикалов в организме, поднимает давление. В то же время большие дозы черного чая могут нарушить пищеварение, сердцебиение, вызвать бессонницу и варикозное расширение вен.

Зелёный чай. Считается одним из самых полезных напитков в мире. На сегодняшний день известно, что этот напиток защищает от сердечно-сосудистых заболеваний (укрепляет сосуды, нормализует кровоток, уменьшает уровень холестерина в крови); 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 то же время при употреблении большого количества зелёный чай отрицательно действует на работу печени и почек. Гипертоникам этот напиток лучше не пить, так как он способствует незначительному повышению давления.

Кофе. Снижает риск развития сердечнососудистых заболеваний (особенно у женщин), болезни Альцгеймера, сахарного диабета, цирроза печени, защищает от блефароспазма (непроизвольное сокращение круговой мышцы глаза), улучшает память, бодрит, помогает проснуться, повышает мышечный тонус, улучшает настроение. Однако при избыточном употреблении повышает давление (вреден для гипертоников), уровень холестерина в крови, риск самопроизвольного аборта у беременных женщин.

Какао. Продлевает жизнь, стимулирует умственную деятельность, обладает бодрящим действием, и в то же время снижает кровяное давление, поэтому полезен гипертоникам. Регулярное употребление снижает риск кровоизлияния в мозг, инфаркта миокарда, рака, диабета. Способствует заживлению ран и снижает риск развития язвы желудка, предотвращает старение кожи и разглаживает морщины. Одновременно с этим при избыточном потреблении может вызвать перевозбуждение. Некоторые ученые считают, что к какао вырабатывается привыкание. Вред от избыточного употребления этого напитка до сих пор не выяснен.

Фруктовые соки. Нормализуют содержание витаминов. Сок обладает теми же полезными свойствами, что и фрукты, из которых он приготовлен. Например, апельсиновый защищает от гипертонии, грейпфрутовый - от онкологических заболеваний, клюквенный - от воспаления мочевого пузыря, яблочный - предотвращает развитие умственных болезней, а в вишневом соке содержится большое количество антиоксидантов. В то же время из-за содержания сахаров сок отрицательно действует на эмаль зубов. Канадские ученые доказали, что фруктовым соком нельзя запивать лекарства, так как снижается эффективность медикаментов. А другие специалисты заверили, что ежедневное употребление сока может увеличить риск развития диабета у женщин на 18%.

Молочные напитки (молоко, кефир, простокваша, ряженка, питьевой йогурт).

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. С другой стороны, избыток молочных продуктов провоцирует появление угревой сыпи. Детям вредно пить цельное молоко, так как оно может привести к заболеваниям сердечнососудистой системы.

Минеральная вода. В зависимости от особенностей состава, может оказывать на

организм разное действие: нормализует работу пищеварения, выводит токсины из организма, восстанавливает состав клеток, нормализует обмен веществ. Употреблять лучше минеральную воду без газа - она полезней, чем газированная. В то же время, насыщенная минералами вода может обострить некоторые болезни, в первую очередь - гастрит.

Вода. Её по праву нужно ставить на первое место в ряду полезных напитков не только в летний период, но и в любое время года. Человеческий организм на 80% состоит из воды. Вода является жизненно необходимой составляющей рациона питания каждого из нас. Вода - это то, без чего человечество не сможет выжить. Это самое главное полезное свойство воды! Кроме того, регулярное употребление очищенной воды нормализует обмен веществ, пищеварение, восстанавливает водный баланс клеток организма, защищает от действия свободных радикалов. Вредной может быть только вода, содержащая различные примеси. Поэтому перед употреблением необходимо тщательно очистить воду с помощью фильтра.

Важно обращать внимание и на количество потребляемого напитка в сутки. Специалисты советуют выпивать до 2 литров очищенной воды в день, а вот ежедневная норма других напитков, например, чая, кофе, минеральной воды или сока совсем другая.

Так норма чёрного чая в день составляет 3-4 чашки в день, зелёного - 4-5 чашек (лучше без сахара, можно добавить лимон), кофе - 2 чашки, какао - 1-3 чашки, фруктовые соки - 1 стакан, молоко и молочные продукты - 3-5 стаканов в день, минеральная вода - несколько стаканов в день без газа.