

Сегодня любой современный человек знает, что в день надо выпивать 1,5-2 л воды. Но как быть летом? Из-за высокой температуры и обильного выделения пота жажда усиливается. Что делать? Увеличивать количество выпиваемой жидкости? Ведь известно, что без пищи человек может прожить более 20 дней, без воды – 5–7 дней. Потеря организмом 10% жидкости ведет к тяжелым расстройствам пищеварительной и нервной систем, 20– 25% - несовместима с жизнью.

Нет! Употреблять все те же 1,5-2 л чистой воды, но с учётом некоторых факторов.

Суточная потребность в жидкости составляет 30 мл на 1 кг массы тела (при высоких температурах – 40 мл). То есть при весе 65 кг необходимо около 2 л в день, а если температура воздуха зашкаливает за +25°С – 2,6 л. При этом непосредственно выпиваться может от 0,8 до 1,2 л, часть поступает с пищей, а часть (0,3– ,4 л) образуется в организме.

Летом мы тратим в среднем на 10–15 % калорий меньше, чем зимой. Ведь организму не надо уже тратить энергию на обогрев. Поэтому высококалорийные напитки не подойдут.

Кроме снижения метаболизма меняется и кровообращение: 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.

Повышенное потоотделение приводит также к тому, что кровь густеет, ее объем в теле уменьшается, и появляются симптомы обезвоживания. Это может быть обычная слабость, вялость, сонливость, но может начаться головная боль или перебои в сердце.

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 переусердствуйте с питьем! 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. Отеки под глазами по утрам и на ногах к вечеру, длительные насморки, повышенная секреция сальных желез кожи, головные боли при малейших колебаниях погоды - все это признаки переизбытка жидкости в организме. Если жажда не утоляется, попробуйте просто прополоскать рот подсоленной водой;

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

- не употребляйте некипяченую родниковую или водопроводную воду! В жаркую погоду все природные источники становятся в прямом смысле источниками многих болезней.

Что нельзя пить летом без риска для здоровья?

Пиво. Содержащиеся в нем пузырьки углекислого газа создают иллюзию прохлады. На самом деле алкоголь провоцирует резкое обезвоживание организма, увеличивает нагрузку на сердце и сосуды, ведет к отравлению, что в условиях высоких температур опасно вдвойне. Еще более крепкие напитки, усиливая теплоотдачу, способны спровоцировать перегрев и даже тепловой удар. Так что в зной алкогольные напитки, в том числе и пиво, под запретом.

Однако не стоит думать, что в холодное время года алкоголь полезен и необходим. Повышенная теплоотдача в этот период приводит к переохлаждению и простудным заболеваниям. Кроме того, многие знают о других негативных последствиях употребления алкоголя практически для каждой системы организма, в первую очередь, нервной.

Сладкие газированные напитки (кола, энергетические и «фруктовые» напитки). Пейте, если нуждаетесь в паре лишних килограммов. Сахар и его заменители ведут к волчьему аппетиту. Чем больше пьете, тем сильнее жажда. 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%.

Чай из бутылки. Достаточно взглянуть на его состав, и от кажущейся полезности не останется и следа. На самом деле это – не чай, а напиток с чайным вкусом, сдобренный красителями и ароматизаторами. Сахара в нем также выше нормы раза в 2-3 раза, поэтому довольно скоро после бутылки такого чая очень захочется есть. Хотя справедливости ради стоит сказать, что иногда в таких бутылках действительно можно найти натуральный, свежесваренный напиток. Поэтому всегда внимательно нужно изучать этикетку.

Кофе. К сожалению, кофе 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.

Какао, горячий шоколад. Несомненный плюс – заряжают бодростью. Минус же в том, что пить их без сахара и молока не принято, а это сильно повышает калорийность. К тому же какао и шоколад подают горячими, что усиливает теплообмен. Считайте их летом отдельным блюдом, позволяйте себе ранним утром или вечером не более чашки в день.

Наш организм - это очень мудрая система. Он сам подсказывает нам, когда надо попить. В жару организму надо создать водные депо внутри желудочно-кишечного тракта, а они создаются достаточно большими объемами, выпитыми за один раз и поддерживаются употреблением достаточного количества жидкости в течение суток.