

Жара и вода

В летний период для организма человека очень важно получить достаточное количество жидкости. Торговые точки повсеместно предлагают охлажденные напитки очень широкого ассортимента. Не редко в домашних холодильниках хранится бутылочка холодненькой воды. Употребление для утоления жажды холодных напитков и воды – это самое распространенное заблуждение, приводящее к негативным последствиям для организма.

Во – первых, холодная жидкость, коснувшись неба, может вызвать спазм сосудов головного мозга и как следствие головную боль.

Во –вторых, попадая внутрь организма холодная жидкость вызывает быстрое охлаждение внутренних органов и для компенсации дисбаланса температур между поверхностью кожи и внутренними органами, вырабатывается дополнительное тепло. То есть холодная жидкость в итоге повышает температуру тела.

Поэтому самым лучшим напитком для охлаждения организма и утоления жажды был и остается горячий зеленый чай. Примером тому служат вековые традиции стран Азии и Индии. Зеленый чай усиливает потоотделение и именно при испарении пота с поверхности кожи и происходит настоящее охлаждение организма. Чай не должен быть обжигающим, он должен быть горячим! **Вода для питья должна быть теплой!**

Также очень важно получать достаточное количество жидкости для покрытия потребностей организма и дополнительных расходов в жаркую погоду, для этого существует способ расчета: в жару – 40 мл на 1 кг массы тела (в прохладную погоду 30 мл на 1 кг массы тела).

Хорошо добавить в свое меню жидкие блюда, свежие овощи и фрукты. Жидкость из них будет высвобождаться постепенно, в течение долгого времени, подпитывая организм влагой.

Пить следует, не дожидаясь жажды. Немаловажно соблюдать питьевой режим - пить регулярно и понемногу, а не редко и большими порциями. Организму трудно пропустить через себя большой объем жидкости, это большая нагрузка на сердце и на почки, которым ее нужно будет вывести. **Всегда нужно иметь с собой бутылку с водой, особенно в жару! Пить следует медленно, глотками!**

По ощущениям жажда очень похожа на голод. Чем больше мы кушаем, тем больше клетки начинают зависеть от энергии, поступающей из пищи и тем сложнее становится отличить жажду от голода. Разница этих двух источников энергии заключается в том, что вода легко выводится из организма с мочой и потом. К тому же вода удаляет из организма переработанные отходы и токсины. А вот лишняя пища, которую мы потребляем, не сможет вывестись из организма как вода, и все лишнее съеденное будет направляться в жировые запасы. Для

предупреждения переедания необходимо за 15-30 минут до еды выпивать стакан воды.

Очень важно не пить на ночь. Вечером обменные процессы замедляются, почки работают не так активно. Напившись воды на ночь, вы рискуете проснуться с отеками.

Соблюдение этих простых правил поможет вам правильно насытить организм влагой и сохранить хорошее самочувствие в любую погоду!

Врач-гигиенист

А. И. Зинович