

Чем лучше утолить летом жажду?

31.07.2025

Летом для утоления жажды лучше всего подходят вода, минеральная вода, зеленый чай, квас, морсы и компоты из свежих ягод, а также кисломолочные напитки, такие как кефир или айран. Важно избегать газированных и сладких напитков, которые могут усиливать жажду.

Вода:

Питьевая вода – самый простой и доступный способ утолить жажду и восполнить потерю жидкости.

Минеральная вода:

Столовые минеральные воды, особенно без газа, помогают восполнить потерянные с потом электролиты.

Зеленый чай:

Зеленый чай, особенно охлажденный, хорошо утоляет жажду и способствует потоотделению, помогая организму охлаждаться.

Квас:

Квас, приготовленный на натуральном сырье, является отличным освежающим напитком, который также содержит полезные вещества.

Морсы и компоты:

Морсы и компоты из ягод, особенно брусники, смородины, клюквы, а также из свежих ягод, таких как малина или клубника, утоляют жажду и насыщают организм витаминами.

Кисломолочные напитки:

Кефир, айран, ряженка, питьевой йогурт хорошо утоляют жажду и могут служить источником питательных веществ.

Соки:

Овощные и фруктовые соки, особенно разбавленные водой, также подойдут, но важно избегать сладких соков, которые могут вызвать усиление жажды.

Напитки, которых лучше избегать в жару:

Сладкогазированные напитки:

Они содержат много сахара и могут вызывать еще большую жажду.

Алкогольные напитки:

Алкоголь усиливает обезвоживание.

Слишком холодные напитки:

Они могут вызвать спазм сосудов и негативно повлиять на пищеварение.

Напитки с высоким содержанием сахара:

Сахар может усиливать жажду и приводить к обезвоживанию.

Материал подготовила инструктор-валеолог Наталья Ивановна Юреня