

## Питьевой режим летом.

28.06.2025

Питьевой режим напрямую привязан к правильному питанию, так как вода принимает участие в процессах терморегуляции, растворяет минеральные соли, осуществляет «транспортировку» питательных веществ, выводит продукты обмена из организма.

Пить воду и охлаждающие напитки нужно столько, сколько требует организм. Как правильно пить воду: до еды или после?

Наиболее оптимально – за полчаса до еды и через час после. Тогда поступающая жидкость не будет мешать нормальному пищеварению.

Конечно, летняя жара провоцирует желание пить воду и напитки как можно более холодными. Но очень нежелательно пить холодную воду по нескольким причинам.

Так как питьевой режим напрямую привязан к правильному питанию, вода температурой ниже 20 градусов не подходит, так как:

- никогда не утоляет жажду, ведь температура в желудочно-кишечном тракте человека – 36°C и выше, и при попадании туда холодной воды происходит охлаждение слизистой оболочки и затормаживание процессов пищеварения и всасывания. Сосуды в слизистой кишечника рефлекторно сжимаются от холода, вода не поступает из кишечника в кровь, и организм долго не может «напиться».

- усиливает интоксикацию организма, поскольку не успевшая поступить в кровь холодная вода застаивается в кишечнике, постепенно нагреваясь. За это время она размягчает и растворяет шлаки – а потом вредные токсины всасываются с этой нагретой внутри организма водой.

### Что же лучше пить летом?

Можно пить столовую минеральную воду. Пить водопроводную воду можно, только если вы уверены в её качестве.

Пить компоты в летнюю жару тоже полезно – только надо, чтобы они были не сладкие и охлажденные. Кстати, их можно давать и детям.

Для улучшения работы желудочно-кишечного тракта полезны на ночь кисломолочные продукты. Они заодно и охлаждают, и помогают почкам.

Летняя жара часто провоцирует различные проблемы, связанные с органами пищеварения. В жару особого внимания к себе требует ваш рацион питания.

Ограничьте употребление черного чая и кофе. Сладкие соки и газированные напитки плохо утоляют жажду. Отдайте предпочтение минеральной воде, зеленому чаю. Напиток из душицы, мятный чай – прекрасное средство для утоления жажды и источник витаминов. Мятой в жару можно и приправить гарнир. Фрукты есть лучше всего по утрам. Съеденные же после еды или на ночь фрукты провоцируют в желудке процессы брожения, что абсолютно нежелательно. Апельсины, виноград, сливы, абрикосы, груши, персики, дыни и любые другие фрукты, легко усваиваемые нашим организмом, являются прекрасными составляющими летнего стола, пополняя организм необходимыми

витаминами. Особенно стоит отдать должное кислым ягодам, например, крыжовнику и смородине.

Свежие овощи в любом виде, включая салаты, незаменимы в это время. Они почти не поддерживают процессы брожения. Огурцы, кабачки, турнепс, брюква и редис вместе с фруктами способны практически полностью удовлетворить нашу потребность в еде во время жары. И нельзя забывать о зелени. Любые зеленые салаты, сельдерей, петрушка и укроп не только сделают пищу вкуснее, но и послужат источником микроэлементов и солей, выводимых из организма с потом.

Помните, что жара очень сильно снижает работоспособность. Тем более важно правильное питание в жару. В жару тяжелая и жирная пища нежелательна. Жирные сорта рыбы или мяса стоит заменить постными. Необходимо умерить потребление любых печеных изделий и хлеба, мясных продуктов, бобовых, отказаться от бутербродов и продуктов сети «быстрого питания».

Осторожно подходить необходимо к молочным продуктам, высокие температуры провоцируют развитие микроорганизмов. Лучше всего выбрать в это время кисломолочные продукты. Например, кефир без сахара утолит жажду, насытит и компенсирует недостаток в ряде микроэлементов. Но кисломолочные продукты хранят при температуре, не превышающей отметку +4С. Комнатное хранение неприемлемо категорически.

Жаркое время – хороший период для избавления от нескольких килограммов лишнего веса. Летом это получается легче, чем в холодное время. Фрукты и овощи снижают калорийность меню. А увеличение двигательной активности ускоряет все происходящие в нашем организме обменные процессы.

Одно «но»: не стоит употреблять много жидкости людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, ожирением, и тем, кто имеет проблемы с почками.

Забываем про жирное мясо, торты, блины и оливье, налегаем на овощи, фрукты и молочные продукты. Однако это вовсе не значит, что нужно полностью отказаться от жиров.

Жаркая погода – настоящее испытание для организма. Мы страдаем отсутствием аппетита, а поесть – чувствуем тяжесть в животе. Чтобы помочь организму нормально функционировать в условиях экстремальной жары, диетологи рекомендуют смещенный режим питания, когда основные приемы пищи переносятся на прохладное время суток.

Кстати: в жару мы чаще обычного подвержены различным кишечным инфекциям, поэтому необходимо очень тщательно мыть фрукты, овощи и зелень. Скоропортящиеся продукты хранить в холодильнике.

Врач-эпидемиолог  
Инструктор-валеолог

Н.Н.Дедович  
Н.И.Юрениа