

«Чем лучше утолить жажду летом?»

Вода жизненно необходима. Наше тело на 70% состоит из воды, кора больших полушарий головного мозга содержит 85% воды, а кровь – не менее 80%. Для сохранения здоровья очень важно знать, какую воду и в каких количествах можно потреблять, чтобы не навредить организму.

Потребность человека в воде при отсутствии физических нагрузок и в условиях умеренного климата составляет от 1,5 до 2,5 л в день. При физических нагрузках в условиях жаркого климата потребность возрастает до 8-10 л. Это связано с тем, что в состоянии покоя при потоотделении, через легкие и кишечник человек теряет до 2-2,5 л жидкости, а когда потоотделение усиливается, то увеличивается и потеря воды, которую обязательно нужно компенсировать. Ограничение потребления жидкости в жару может привести к тепловому удару. Поэтому в жару рекомендуется пить часто маленькими глотками не очень холодную воду.

Стоит ли запивать водой еду? Если мы говорим о здоровом человеке, то привычка запивать каждый кусок пищи питьевой водой не оправдана. Дело в том, что вода разбавляет концентрацию пищеварительных соков и тем самым затрудняется переваривание еды, особенно если это белковая мясная пища. При нормальной кислотности желудочного сока лучше пить воду за 30-45 минут до еды. А вот тем, кто страдает пониженной секрецией желудка, следует пить непосредственно перед едой или за 20-25 минут до неё.

Чем утолить все-таки жажду знойным летом? Предпочтение отдается питьевой воде, а также (если нет противопоказаний) зеленому чаю или травяным настоям без сахара. При занятиях спортом или при жаре, когда с потом, кроме воды, теряется большое количество солей и водорастворимых витаминов, лучше употреблять минеральные питьевые столовые воды.

Материал подготовил инструктор-валеолог Наталья Ивановна Юрени