

Питний режим під час спеки: як втамувати спрагу

Літо вносить корективи в наш питний режим. Саме в спеку потреба в рідині зростає. Влітку для нормалізації температури тіла наш організм починає виділяти додаткову рідину (піт), за допомогою якої він здатен охолодити сам себе, тому так необхідно вчасно поповнювати водний запас. Тож пляшка з водою повинна стати головним аксесуаром, який стане в нагоді у спекотну погоду.



Який напій обрати, щоб втамувати спрагу - радять фахівці Держпродспоживслужби області.

Найкращим напоєм для поповнення запасів рідини є **чиста вода**. Вона повинна бути кімнатної температури, можна додати часточку лимона і листочок м'яти для свіжості. Такий напій відновлює електролітний баланс організму й уповільнює потовиділення. Добре втамовує спрагу мінеральна вода, що містить солі й мінерали, які ми втрачаємо разом з потом.

Можна вживати охолоджений **зелений чай без цукру**. Він зміцнює судини, нормалізує кровообіг і зменшує рівень холестерину в крові. Однак напій варто споживати в помірних дозах (3-4 чашки), адже його надлишок негативно діє на роботу печінки і нирок. Гіпертонікам пити чай не радять, оскільки він сприяє підвищенню тиску.

Натуральні несолодкі соки (яблучний, апельсиновий, грейпфрутовий) відмінно втамовують спрагу, зменшують відчуття голоду, підвищують вміст вітамінів і мінералів в організмі. Найкраще віддати перевагу фрешам, адже в пакетованих соках міститься велика кількість цукру.

І, нарешті, чудовим засобом від спеки вважаються **ягідні морси**, наприклад, смородиновий, який містить багато вітамінів та антиоксидантів.

Рекомендується у літній період **звести до мінімуму споживання кави** та інших кофеїновмісних напоїв: кофеїн підвищує тиск, а також є сечогінним засобом, внаслідок чого організм інтенсивніше зневоднюється.

Бажано **уникати споживання солодких газованих напоїв**, оскільки через високий вміст цукру вони провокують спрагу. Від алкогольних напоїв краще відмовитися - вони створюють додаткове навантаження на серце.

Найточнішим інформатором про те, скільки води слід випивати в день, є наш організм, тож орієнтуйтеся на його потреби та вживайте рідину кожного разу, як відчуєте спрагу. Однак варто збільшити кількість рідини, яку споживаєте, якщо входите в одну з наступних груп ризику:

- 1) ви займаєтеся фізичною працею або спортом;
- 2) ви знаходитесь на високогір'ї чи в жаркому і сухому кліматі;
- 3) у вас підвищена температура, спостерігається блювота або діарея;
- 4) ви вагітні або годуєте грудьми.

Головне управління Держпродспоживслужби в Кіровоградській області рекомендує скористатися порадами для підтримання нормального функціонування організму, особливо дитячого, в спеку.