УТВЕРЖДАЮ

Главный врач

Брестского зонального ЦГиЭ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.И. Радченко

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

Статья в газеты

Что пить и как пить в жару

Летом в жаркую погоду как никогда важно регулярно восстанавливать водно-солевой баланс в нашем организме и один из самых быстрых и доступных способов – это просто потребление необходимого количества жидкости.

Советы по питьевому режиму в летний период:

1. Очень холодную воду нежелательно пить по нескольким причинам. Это может привести к ангине, фарингиту, бронхиту и другим подобным заболеваниям. Вода температурой ниже 20 градусов плохо снижает чувство жажды: она всасывается в организм медленно, пройдет не меньше чем 20 минут после выпитого стаканчика, прежде чем Вы почувствуете облегчение, и все это время Вы продолжаете хотеть пить.
2. Минеральные воды лучше пить природной газации, но в разумных количествах, чтобы не допустить излишней минерализации.
3. В летний период полезно пить зеленый и травяные чаи, квас, фруктово-ягодные компоты, морсы. Чтобы сохранить питательную ценность ягод и фруктов, их не рекомендуется варить, лучше залить их просто водой комнатной температуры, дать настояться 2-3 часа и можно пить. Хорошо ввести в летнее меню и домашние лимонады и морсы.
4. Пакетированные соки, сладкие напитки не утолят жажду, а наоборот, усилят ее, потому что в них не только сахар, а и усилители вкуса и другие химические соединения, которые совсем не помогут Вашему организму справиться с жаждой. Если хотите выпить сок, то пейте исключительно свежевыжатый.
5. Холодные супы – идеальный вариант — и еда, и питьё сразу. Практически в любой национальной кухне есть свой рецепт прохладного супа на случай жары, например свекольник, [окрошка](https://lifehacker.ru/recepty-okroshki/), гаспачо, таратор, холодник, ботвинник. Такие супы состоят из овощной, овощно-мясной, овощно-рыбной заправки и жидкой основы. Вариантов жидкостей много: квас тёмный или светлый; кефир, сыворотка или другие кисломолочные продукты.
6. А вот от кофе и кофеиносодержащих напитков (которые обладают мочегонным действием) и спиртного лучше воздержаться, ведь они еще больше провоцируют жажду. Пиво, как и любой другой алкогольный напиток, лишь обезвоживает организм.

Спасаясь от летней жары, пейте в правильном количестве правильные напитки и будьте уверены в своем здоровье.

Заместитель главного государственного

санитарного врача г.Бреста и

Брестского района Евгения Вячеславовна Уткина

ул.В. Хоружей,6 тел. 93 75 59