

## Питевой режим летом



**Тепловой удар** – это очень серьезное состояние, но с помощью простых мер вы можете легко предотвратить его.

Носите лёгкую одежду из натуральных материалов (лён, хлопок) и головные уборы светлых оттенков, это позволит избежать развитие теплового удара.

При возможности, установите в доме климатическое оборудование (кондиционер, сплит-систему).

Пейте больше жидкости, особенно в теплое время года, это снизит риск развития теплового удара.

Прежде чем употреблять какие-либо лекарственные средства, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Никогда не оставляйте машину на солнце. Если всё же это случилось, не сидите в раскаленной машине больше 10 минут.

Избегайте тяжелой физической нагрузки в жаркое время года. Во время выполнения работы время от времени делайте перерывы на отдых, пейте больше жидкости.

Следите за детьми и не разрешайте им играть в жаркую погоду под открытым солнцем.

Исключить алкогольные напитки и напитки с высоким содержанием кофеина (черный чай, кофе), т.к. эти напитки нарушают терморегуляцию организма.

### **Летний питьевой режим - что и как пить в жару**

Что же такое питьевой режим? Это наиболее рациональный порядок употребления воды в течение суток. Следует заметить, что 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.

### **Какие же напитки подходят для лета?**

Можно пить столовую минеральную воду. Пить водопроводную воду можно, только если вы уверены в её качестве, пропущенную через современные фильтры, гарантирующие очищение от загрязнений, от излишней минерализации.

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

В азиатских странах в жару пьют горячий свежесваренный чай. Но только зеленый. Секрет в том, что он содержит так называемые «холодные» элементы, которые снижают температуру тела и активизируются именно тогда, когда чай горячий.

А вот чёрный чай в горячем виде жажду не утоляет.

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. Мята 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. После +26 С каждые последующий градус повышения температуры приводит к снижению работоспособности на несколько процентов. 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.

**Специалисты по питанию предписывают следующий суточный рацион в жару:**

- 28% жиров (из них 2/3 приходится на растительные жиры);
- 55% белков (растительные и животные белки в соотношении 50 х 50);
- 17% углеводов.

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.

Завтракать лучше как можно раньше – в 6-7.00 утра. Обед – до наступления полуденной жары – в 11-11.30. Ужин – в 18.00. Для тех, кто не может уснуть на пустой желудок, предусмотрен небольшой перекус в 20-21.00.

При этом калорийность суточного рациона должна распределяться следующим образом:

-	завтрак	-	35%;
-	обед	-	25%;
-	ужин	-	25%;
- поздний перекус – 15%.			

Если в холодное время года завтрак традиционно ассоциируется с углеводами, которые дают быструю энергию, то в жару углеводистую пищу лучше употреблять в обед.

Овощные и фруктовые салаты, гречка и рис, картофель и постные супы – эти блюда можно есть в середине дня, не опасаясь тяжести в желудке. Такие углеводы легко усваиваются, образуют минимальное количество продуктов окисления (если сравнивать с жирами и белками), а следовательно, не потребуются больших затрат жидкости (особо ценной в жару) для их выведения из организма. Мясные и рыбные блюда рекомендуется перенести на ужин и/или завтрак. В условиях прохлады организму будет легче их переварить. Утолить голод перед сном помогут кисломолочные продукты с низким содержанием жира.

Вместе с потом наш организм теряет драгоценные витамины и микроэлементы (особенно это касается водорастворимых витаминов С, В1, В2, В6 и РР). В результате мы испытываем вялость, ослабляется иммунитет, может развиваться витаминная недостаточность.

Чтобы этого не произошло, едим в неограниченных количествах свежие сезонные фрукты, овощи и ягоды (лучше всего родные, а не заморские), пьем свежевыжатые соки, несладкие морсы, лимонады и компоты, травяные чаи и квас.

И не забываем присаливать пищу чуть больше, чем обычно.

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