

Забота о водном балансе



О том, что вода полезна для организма человека, нам уже известно. Потребность в **H₂O** возникает несколько раз на день, а в жаркий период времени и вовсе появляется желание не отходить от бутылки с этой целительной жидкостью. Летом мы теряем значительно больше воды по сравнению с другими сезонами, поэтому заботиться о водном балансе – задача №1 по приоритетности.

Для утоления жажды летом следует использовать обычную воду. Она служит транспортным средством для энергии и питания клетки, очищает ее от продуктов жизнедеятельности, сохраняет нормальное состояние слизистых.

Пейте понемногу. В любом случае не рекомендуется выпивать много воды сразу. Такое разовое потребление жидкости не утолит жажду, но приведет к отекам и общей слабости. Нужно помнить, что выпитая вода утоляет жажду не сразу, а только после того, как дойдет до желудка и всосется в кровь, то есть через 10-15 минут. Используйте «эффект капельницы», пить помалу, чтобы поддерживать водный баланс в организме. Если вы находитесь в помещении – нужно пить каждый час или два, если на пляже – по несколько глотков каждые полчаса, потому что на солнце организм теряет влагу очень быстро.

Важно помнить о правиле здорового питья “ТРИ БЕЗ” – напитки, которыми вы утоляете жажду, должны быть БЕЗ калорий, БЕЗ кофеина, БЕЗ алкоголя. На каждую порцию этих напитков нужно выпить дополнительный стакан воды. Летом это правило должно стать вашим правилом жизни: следует употреблять негазированные напитки, они утоляют жажду лучше.

В жару хорошо пить натуральные фруктовые соки, минеральную воду, зеленый чай. Употребление кофе лучше перенести на более прохладное время суток, например, на вечер.

Поможет повысить уровень гидратации употребление в пищу продуктов с высоким содержанием воды. Фрукты и овощи – самый верный вариант для тех, кто желает не только напитать свой организм витаминами и полезными веществами, но и восстановить водный баланс. Летом источником дополнительной воды могут стать арбузы, огурцы, сельдерей, брокколи и шпинат. Кроме того, холодные супы, например, гаспачо или окрошка, могут стать отличной альтернативой.

Летом основная задача воды – не дать нашему организму перегреться. Бутылочка с водой – должна стать вашим главным аксессуаром летом.

Психолог отдела общественного здоровья Е.И.Буглак