**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°С 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 заг­рязне­ния, 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.

Для улуч­ше­ния ра­боты же­лудоч­но-ки­шеч­но­го трак­та полезны кис­ло­молоч­ные про­дук­ты. Они за­од­но и ох­лажда­ют, и по­мога­ют поч­кам.

Од­но «но»: не сто­ит упот­реблять мно­го жид­кости лю­дям, стра­да­ющим сер­дечно-со­судис­ты­ми за­боле­вани­ями, ги­пер­то­ни­ей, ожи­рени­ем, и тем, кто име­ет проб­ле­мы с поч­ка­ми.

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. 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 +260С 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.

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.

Жар­кая по­года – нас­то­ящее ис­пы­тание для ор­га­низ­ма. Мы стра­да­ем от­сутс­тви­ем ап­пе­тита, а по­ев – 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.

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

*Полянская М.Н.-*

*инструктор-валеолог ГУ «Городокский райЦГЭ»*