

Жара без проблем

КАК УТОЛИТЬ ЖАЖДУ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ОРГАНИЗМА?

Если обычно организм человека испаряет до 2,5 л влаги в сутки, то в жаркую погоду и при изрядных физических нагрузках «утечка» доходит до 4 л. Много это или мало? Ученые подсчитали, что при потерях 1 л жидкости нас начинает мучить жажда, 2 л – снижается умственная деятельность, 3 л – начинается головокружение, 4 л – возможны обмороки и сердечные приступы.

Приблизительно на треть недостаток влаги могут восполнить хлеб, супы, овощи, фрукты, и на целых две трети – напитки. Их способность утолять жажду мы оценили по пятибальной шкале.

Чай *****

По мнению ученых, это лучшее средство для утоления жажды – его требуется на треть меньше, чем воды. И не имеет значения, холодный он, горячий или чуть теплый. В пользу зеленого чая говорит высокое содержание витамина Р, который положительно воздействует на сосуды. Этот волшебный эликсир легче пьется и не оставляет желтизны на зубах, ну, а черный чай за счет кофеина лучше тонизирует.

Секрет. Горячий зеленый чай защищает кожу от ультрафиолетовых лучей: 4 чашки напитка в день – и результат налицо!

Не рекомендуется. Пить более 8 чашек в день.

Вода ****

По способности утолять жажду из-за большого количества солей и биологически активных веществ, прохладная минералка занимает второе место после чая. Она прекрасно освежает, стимулирует аппетит и даже снимает усталость. Прекрасно подойдут столовые воды со степенью минерализации не более 1 г/л, а также лечебно-столовые с минерализацией 4-5 г/л, типа боржоми. Более 10 г/л – это уже лекарство, которое следует применять только по назначению врача.

Если у вас нет гастрита или язвы желудка, отдавайте предпочтение газированной воде. Углекислота, попадая в рот, вызывает сильное слюноотделение и быстрее побеждает жажду.

Секрет. Побороть «врага» помогут добавленные в воду ломтик лимона или несколько кислых ягод – клюквы или брусники.

Чтобы влага задержалась в организме,



Побороть «врага» помогут: чай, добавленные в воду ломтик лимона, листья мяты или несколько кислых ягод – клюквы или брусники

в состав чая, сока или газировки должны входить растворенные питательные вещества, в основном – сахара, органические кислоты и минералы. Ведь смысл утоления жажды не в том, чтобы принять как можно больше прохладной жидкости, а в восстановлении сил и восполнении «уплывших» из организма питательных веществ.

Не рекомендуется. Пить из-под крана, а также пить ледяную и дистиллированную воду.

Кисломолочные продукты ****

Кефир, ряженка, йогурт, простокваша, включающие органические кислоты, превосходно утоляют жажду. К тому же они быстро усваиваются (за час – на 91%, тогда как молоко – только на 32%). Некоторые из них – например, бифидокефир, бифидок – помогают восстановить нормальный состав микрофлоры кишечника. Кислое молоко всех видов можно употреблять со сладкими фруктами, ягодами, овощами.

Секрет. В процессе брожения лактоза превращается в молочную кислоту, поэтому кисломолочные продукты подходят людям, страдающим индивидуальной непереносимостью молочного сахара.

Не рекомендуется. Сочетать с молоком.

Молоко ***

Когда температура «за бортом» превышает все возможные пределы, попробуйте выпить стакан обезжиренного молока или цельного, разбавленного водой. Этот напиток снимает стресс.

Секрет. Чай с молоком – тонизирующий напиток, благоприятно воздействующий на слизистую оболочку желудка.

Не рекомендуется. Пить молоко после еды, так как оно снижает секрецию желудочного сока.

Соки и нектары ***

Летом хорошо помогают томатный, вишневый, грейпфрутовый, сливовый, алычовый и кизилловый соки. Кислота раздражает вкусовые рецепторы, начинается обильное выделение слюны – и нам кажется, что вокруг не так уж и жарко. Соки с мякотью, а также купажированные (смешанные) соки утоляют жажду гораздо хуже. Однако они содержат еще и клетчатку, пектин, жирорастворимые витамины, поэтому их питательная ценность выше.

Секрет. В жаркую погоду лучше всего – разбавленный сок. Дело в том, что изотонические (близкие по концентрации к плазме крови) напитки быстрее всасываются и приносят облегчение.

Не рекомендуется. Сок, приготовленный из сухого концентрата.

Квас ***

Секретарь антиохийского патриарха Макария, совершившего в XVIII веке путешествие в Московию, писал, что «в России люди пьют квас вместо воды, а посему никогда не болеют болезнями, от дурной воды происходящими». В XIX веке выяснилось, что этот напиток действительно обладает бактерицидными свойствами – в нем через 20 минут погибают холерные вибрионы и тифозные палочки. Настоящий классический квас, благодаря имеющимся в нем углекислоте и аминокислотам, – прекрасный жаждоутолятель. Он сытен. К тому же квас относится к группе

так называемых ферментированных напитков, а потому способствует более быстрой усвояемости пищи.

Секрет. При регулярном потреблении квас улучшает работу нервной системы.

Не рекомендуется. Пить газированный квас, продающийся в бутылках. Добавки пищевых красителей, подсластителей, лимонной, сорбиновой и бензойной кислот превращают его в обычный лимонад, лишь отдаленно напоминающий по вкусу изначальный продукт.

Пиво **

К сожалению, любимый многими «нектар из хмеля» содержит алкоголь, а потому больше пары бутылок в день – уже перебор. Дело даже не в пивном алкоголизме, а в том, что спиртные напитки не могут полноценно восполнить потерю воды. Кроме того, пиво калорийно, а значит, не подходит тем, кто следит за фигурой.

Секрет. Чешские и немецкие врачи утверждают: в небольшом количестве (не более одной кружки в день) пиво снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, положительно воздействует на почки, предотвращая образование камней, и повышает защитные силы организма.

Не рекомендуется. Перебарщивать.

Лимонад *

Прообразом всех современных газированных напитков был лимонад, который готовили, смешивая небольшое количество сахара, спиртовой настойки цедры и цитрусового сока с водой. Сейчас производители отказываются от фруктовых сиропов и настоев душистых трав, заменяя их более дешевыми концентратами. Поэтому основными компонентами «софтдринков» стали пищевые красители и консерванты (чаще других – бензоат натрия, подозреваемый в способности вызывать аллергию). Жажду они почти не утоляют и потребляются в больших количествах, чем безвкусные жидкости. Приятные ощущения играют с нами плохую шутку, ведь с каждым глотком мы получаем множество «посторонних» веществ – ароматизаторов, пищевых добавок... Вся эта «химия» оставляет приторное послевкусие, и так называемую остаточную сладость приходится запивать снова и снова.

Секрет. По-настоящему полезный лимонад можно приготовить в домашних условиях. Для этого нужно всего-навсего развести фруктовое пюре минеральной водой.

Не рекомендуется. Утолять лимонадом жажду.

Михаил ГУРВИЧ,

кандидат медицинских наук,
гастроэнтеролог и диетолог;

сотрудник Клиники лечебного питания
Института питания РАМН.

www.elitarium.ru

Советы специалиста

Комфорт и свежесть

Для того чтобы чувствовать себя комфортно и свежо во время летней жары:

– время от времени кладите влажный платок на затылок и под коленные впадины. От этого ощущение жары несколько уменьшается;

– обрызгивайте тело холодной водой. Можно использовать ароматизированную воду в аэрозолях, например, с запахом розы. Также хороша вода, ароматизированная мятой – она дарит ощущение прохлады и свежес-

сти. Люди, страдающие от тяжести в ногах, могут использовать специальные спреи для ног, которые оказывают благотворное влияние на вены ног;

– употребляйте теплые напитки. В этом случае организму не нужно будет проделывать дополнительную работу, чтобы все согреть в желудке. То же самое относится и к мороженому, от которого лучше по возможности отказаться, так как его усвоение требует от утомленного жарой организма дополнительных усилий, и вообще, оно слишком жирное;

– принимайте тёплый душ, так как холодный может усилить циркуляцию крови, в результа-

те чего тело может разогреться еще сильнее, чем оно было до этого. Однако, если вы все-таки хотите принять ледяной душ, то сначала ополосните внутреннюю часть левой ноги, затем всю ногу, затем внутреннюю часть правой ноги и всю ногу. То же самое проделайте с руками. Нежелательно направлять струи холодной воды сразу в область сердца;

– ешьте больше овощей и фруктов, а вот от шоколада и какао во время жары лучше отказаться. Согласно китайской медицине, основанной на теории о пяти элементах, они оказывают согревающее воздействие на тело, в то время как листовая салат и мята охлаждают;

– в послеобеденное время полезно немно-

го отдохнуть или вздремнуть в затемненном прохладном помещении;

– кашель, заложенный нос и воспаленная слизистая оболочка носа не всегда являются признаками простуды. Теплый воздух приводит к высыханию слизистой оболочки, что ослабляет защиту от болезнетворных микробов. Мягкий аэрозоль для носа предотвратит её высыхание. Он также поможет людям, у которых повышенная чувствительность или аллергия на пыльцу.

Наталья ЧЕРКАСОВА