**ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ В ЖАРУ**

16.07.2024

Повышенная температура, как на открытой местности, так и в помещениях, может негативно отражаться на состоянии здоровья людей. Все это может приводить к обострению хронических заболеваний, а в ряде случаев – к перегреву организма и резкому ухудшению здоровья (увеличение вязкости крови, учащение пульса и дыхания, возникновение жажды и тошноты, сухости кожи и др.).

Зачастую это связано с обезвоживанием организма, который в условиях жаркой погоды очень быстро теряет жидкость, что требует своевременного пополнения ее запасов. Поэтому **в целях профилактики недостатка воды в организме важно правильно организовать и соблюдать питьевой режим – пить больше жидкости (минеральной воды, морса, молочно-кислых напитков, зеленого чая, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков), избегать употребления сладких газированных, энергетических и алкогольных напитков.**

**Идеальным средством утоления жажды считается чистая вода или несладкий зеленый чай.**Хорошо утоляют жажду разведенные натуральные соки (особенно сок из сельдерея, лимонный сок, смешанный с водой в пропорции 1:10).

Также в жару важно контролировать и температуру потребляемой жидкости, желательно, чтобы она была комнатной температуры. **Рекомендуемая температура питьевой воды, напитков, чая – 12-15°С.** Для оптимального водообеспечения рекомендуется также возмещать потерю солей и микроэлементов, выделяемых из организма с потом, предусмотрев употребление слегка соленой воды, минеральной щелочной воды, молочно-кислых и витаминизированных напитков, белковых коктейлей.

**В среднем дневная норма количества воды**, поступающей с пищей и питьем, должна составлять **2-2,5 л в сутки на человека**, а **при высокой температуре окружающей среды – 3,5 л.** **При физической работе** потребление воды может **достигнуть 4 л**, а **в условиях жаркого климата – 5 л в сутки.**

**Летом при температуре выше 20°С рекомендуется выпивать примерно 100-200 мл жидкости в час.** Исключение составляют люди с проблемами сердечно-сосудистой системы, ожирением, гипертонией, а также те, у кого есть проблемы с почками.

**Правильный питьевой режим в знойную погоду позволит решить несколько важных задач:**

• защитит кожу от пересыхания и сохранит молодость;

• поможет вывести вредные вещества из организма;

• исключит вероятность обезвоживания и теплового удара.

**Возьмите за правило**! В летнее время всегда держать бутылку чистой питьевой воды при себе. Как только вы почувствуете жажду, усталость, сухость во рту или другие признаки обезвоживания, немедленно делайте несколько глотков.

Вода – не только жизненно необходимый продукт для человека, но и естественный способ охлаждения организма.

Берегите себя!

ГУ «Россонский РЦГЭ»,2024