

Питьевой режим в жару

Питьевая вода для населения 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.

Питьевой режим в жару: как правильно пить воду летом?

Вода — наше все! Эта жидкость требуется организму ежедневно. Особенно трудно без неё приходится в летнее время. Стоит иметь в виду, что каждый человек обладает своим весом, и каждый ведёт свой образ жизни. Очевидно, чем больше масса тела, тем больше требуется воды для нормального функционирования организма. То же самое касается и образа жизни: чем он активнее, тем больше воды необходимо выпивать. Расскажем, как правильно пить воду в жару, чтобы оставаться здоровым и не терять активности.

При нормальной температуре количество требующейся организму воды рассчитывается по простой формуле: на каждый килограмм веса требуется 30 мл жидкости. Это означает, что человеку, который весит, например, 70 кг, нужно выпивать за сутки 2,1 л воды. Если же человек весит всего 50 кг, то ему достаточно будет полутора литров. А если масса превышает 100 кг, то следует употреблять более 3 л.

Однако, зная один только свой вес недостаточно для того, чтобы определить суточную норму жидкости. При расчёте необходимо ещё учитывать физические нагрузки, которым подвергается организм. Чем они интенсивнее, тем больше должна быть норма. Люди, которые активно занимаются спортом, должны прибавлять ещё примерно 1 л к тому значению, которое получается при расчёте по вышеприведённой формуле. Ну а летом, когда температура воздуха превышает 30 градусов, потребность организма в воде становится ещё больше. Об этом человеку постоянно напоминает жажда. В этот период нужно приучить себя пить воду как можно чаще, но небольшими порциями — около 100 мл за один раз. Дело в том, что большой объём воды всё равно не сможет быстро усвоиться, к тому же он создаст дополнительную нагрузку на почки. Нужно прислушиваться к своему организму. Уж он всегда даст понять, что ему требуется живительная влага.

Важно! Человеку, который привык употреблять небольшое количество воды, не рекомендуется с наступлением жары резко увеличивать дозу. Увеличение должно быть постепенным. Иначе почки и сосуды получают большую нагрузку. Употреблять воду можно в любое время, как только почувствуется жажда. Но диетологи советуют каждый раз, примерно за 30 минут до приёма пищи выпивать около 200 мл воды. Людям, которые вынуждены страдать от отёчности, необходимо распределить суточную норму так, чтобы минимизировать поступление жидкости в организм перед сном. Конечно, для того, чтобы не допустить проблем со здоровьем летом, вместо воды можно выпивать и другую жидкость. Кроме того, немало воды может содержаться и в еде.

1. Сладкие напитки. Однако не все напитки могут быть полезны в жаркое время. Например, те из них, которые обладают сладким вкусом, пить не рекомендуется, поскольку они лишь увеличат жажду, а не утолят её. В первую очередь под запретом оказываются пакетированные соки. Также рекомендуется отказаться от кофе и от газировки.
2. Овощные соки. Лучший вариант — это употребление свежих овощных соков. Например, только что выжатый томатный сок очень хорошо утолит жажду, да к тому же, ещё и даст организму много полезных веществ.
3. Артезианская вода. В жаркое время рекомендуется пить артезианскую воду. Она тоже очень полезна для организма, так как в ней содержатся природные минералы. Однако злоупотреблять ею не стоит, 500 мл в день будет вполне достаточно.
4. Напитки из простой воды. Если выпивать в большом количестве обычную воду очень трудно, то можно добавить в неё немного мяты или сока лимона. Можно также сделать компот или морс. Главное не делать напитков сладким.
5. Квас. Можно вместо воды пить домашний квас. Но следует иметь в виду, что от этого напитка может увеличиться вес.
6. Чай. Эффективно утолить жажду может горячий чай. После его употребления организм активно начнёт выделять пот.

Помните, что чрезмерное потребление воды также опасно, как и ее недостаток. Не переусердствуйте и старайтесь соблюдать во всем норму. Будьте здоровы!