**В жару важно сохранять водный баланс организма.**

**Известно, что в жару стоит пить больше, но как понять, сколько именно? На что ориентироваться?**

В условиях жаркой погоды с потоотделением организм достаточно быстро теряет жидкость, что требует своевременного восполнения ее запасов. В целях профилактики обезвоживания желательно правильно организовать и соблюдать питьевой режим – пить больше жидкости (минеральной воды, морса, зеленого чая, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков) сократить или исключить употребление сладких газированных напитков, энергетических и алкогольных напитков.

**Какие общие рекомендации есть на эту тему?**

Суточная потребность в жидкости примерно 30 мл на 1 кг массы тела (при высоких температурах – 40 мл). При этом выпивать можно от 0,8 до 1,2 литров, часть жидкости поступает с пищей, а часть (0,3-0,4 литра) образуется в организме.

От жары поверхностные сосуды расширяются, чтобы увеличить потоотделение для охлаждения тела. Это приводит к усиленной отдаче не только воды, но и микроэлементов. Чтобы их восполнить, обычной питьевой воды будет недостаточно. Здесь поможет минеральная вода, но лечебную минеральную воду (в ней содержится больше 10 г солей на литр) употреблять стоит только по рекомендации рача.

Нельзя утолять жажду алкогольными напитками. Алкоголь провоцирует резкое обезвоживание организма, увеличивает нагрузку на сердце и сосуды, ведет к отравлению, усиливает теплоотдачу, что в условиях высоких температур опасно.

Сладкие газированные напитки, в том числе энергетические, нежелательны. Сахар и его заменители приводят к повышению жажды и аппетита. То же можно сказать и про соки в пакетах, магазинные морсы и квасы, готовые охлажденные чаи. В летнем напитке сахара должно быть не более 1%.

**Лучше пить сразу и много или небольшим порциями, но часто?**

Даже в знойные дни не рекомендуется пить слишком много жидкости. В жару необходимо пить воду часто, но небольшими порциями, примерно по 50-100 мл.

Излишнее количество жидкости может повысить нагрузку на почки и сердце, особенно это относится к людям с хроническими заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

**Что лучше пить – чистую воду или какие-то соки/морсы/газировку? А газированную минеральную воду можно, там же еще какие-то соли полезные есть?**

Вода не только позволяет утолить жажду, но и необходима для функционирования всех органов и систем организма, для переваривания и всасывания питательных веществ, работы кровеносной системы, регуляции температуры тела и пр.

Летом для утоления жажды лучше всего пить:

* Воду, в том числе минеральную. Она лучше всего нормализует водный и минеральный баланс. Столовые минеральные воды можно пить ежедневно.
* Компоты, особенно домашние, приготовленные без сахара или совсем с малым количеством, фруктовую воду, домашний морс.
* Натуральные фруктовые и овощные соки – норма в день – 1 стакан. Лучше употреблять свежевыжатый сок, разведенный водой, предпочтение отдавать овощным. Молочные напитки: молоко, кефир, простоквашу, ряженку, питьевой йогурт жирностью 1-1,5%.

**Чай/кофе – это хорошо в жару или не очень? Почему?**

Чай черный – в день можно употреблять 3-4 чашки (250 мл). Чай зеленый – оптимальное количество 4-5 чашек в день, лучше без сахара, можно добавить лимон.
Кофе обладает мочегонным эффектом. Стоит выпивать либо одну бодрящую чашку кофе с утра, либо соблюдать правила – на одну кружку кофе выпивать один стакан воды, чтобы сразу компенсировать потерю жидкости.

**Температура напитков – важна или нет? Многие выбирают напитки со льдом – если это вредно, то почему? И поможет ли это охладиться в жару? Если лучше пить теплое/горячее, то почему?**

В жару важно соблюдать определенные правила употребления напитков:

* не пить напитки сильно охлажденными, так как они могут усилить потоотделение, а также увеличивают риск обезвоживания организма и нарушение солевого баланса. Всасывается ледяная вода только после того, как нагреется до температуры тела;
* пить жидкости комнатной температуры и не увлекаться холодными напитками: когда организм приспосабливается к жаре, он невольно теряет свою устойчивость к холоду, а это может вызвать простуду.

**А на ночь? Есть такое мнение, что на ночь лучше не пить, это стереотип или нет?**

Обеспечивая правильный прием жидкости, главное – не навредить организму. Для этого рекомендуется пить воду равномерно в течение дня, распределяя нагрузку на сердечно-сосудистую и выделительную системы. Конечно, нужно учитывать особенности каждого человека, а именно его физическое состояние, возраст, пол. Важно также помнить, что объем мочевого пузыря в среднем рассчитан на 0,2-0,5 л. Эти факторы можно считать определяющими перед отходом ко сну. Следовательно, последний прием воды на ночь рекомендован как минимум за 30 минут до сна.

**Кому стоит ограничить количество выпиваемой жидкости, а кому, напротив, увеличить (если вообще кому-то нужно это делать)?**

Даже в знойные дни не желательно пить слишком много жидкости. Излишнее количество жидкости повышает нагрузку на все органы, особенно на почки и сердце. Летом при температуре выше 20°С желательно выпивать примерно 100-200 мл жидкости в час. Исключение составляют люди с нарушениями функции почек, сердечно-сосудистой системы, ожирением, гипертонией. При беременности также следует немного ограничить себя в питье.

Обильное питье в жару поможет организму поддержать водный баланс, избавиться от лишних солей, не давая жидкости задерживаться и вызывать отеки. Если жажда не утоляется, можно попробовать просто прополоскать рот подсоленной водой.

**Как сладкая и соленая пища может влиять на водный баланс? – что может спровоцировать обезвоживание, а что поможет меньше чувствовать жажду?**

Восполнить недостаток жидкости можно и с помощью пищи. Не зря летом так хочется свежих овощей и фруктов. Они содержат большое количество жидкости (до 90-98%), клетчатку, витамины и минералы.

Рейтинг продуктов, помогающих против обезвоживания, возглавляют овощи: сельдерей, томаты, огурцы, редис, салат айсберг, кабачки. Фрукты и ягоды летом тоже хороши. Их можно есть просто так, с овощами в салатах, добавлять в йогурты, готовить легкие гарниры и даже супы.

Отдельно стоит сказать про арбузы и дыни. В них очень много воды, но много и сахара, который приводит к повышению жажды и аппетита.

В летнем меню лучше ограничить консервированные продукты и фастфуд, так как они содержат повышенное количество соли, которая задерживает воду в организме.

Помощник врача по общей гигиене

Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии

 в Чувашской Республике-Чувашии в городе Новочебоксарске» Семенова Л.П.