

## Лимонады

Жажду они почти не утоляют. Вся эта «химия» оставляет приторное послевкусие, и так называемую остаточную сладость во рту, которую приходится запивать снова и снова. По настоящему полезный лимонад можно приготовить в домашних условиях. Для этого нужно всего-навсего развести фруктовое пюре минеральной водой.

## Пиво

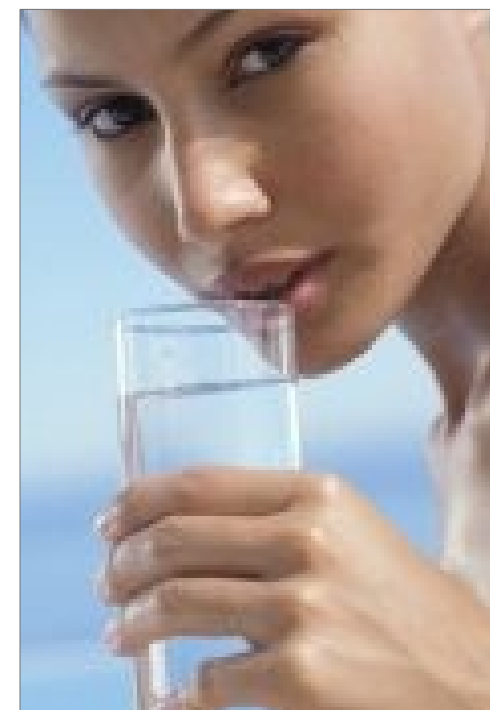
К сожалению, любимый многими «нектар из хмеля» содержит алкоголь, а спиртные напитки не могут восполнять потерю воды организмом.

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

**Прислушайтесь к нашему совету и у Вас не будет проблем с комфортом во время жары.**



ГУ "Витебский областной центр гигиены,  
эпидемиологии и общественного здоровья"



июнь 2008г.

Важнейшей частью питьевого режима является вода, которая обеспечивает течение обменных процессов, пищеварение, выведение продуктов обмена веществ, терморегуляцию.

Потребность в воде зависит от характера труда и питания, климата, состояния здоровья и других факторов. **Средняя потребность—2,5 л/сутки.**

Вода составляет почти 2/3 массы тела человека. Потеря организмом более 10% воды угрожает его жизнедеятельности.

Человек получает 1-1,5л воды в виде свободной жидкости (суп, чай, компоты, соки и др.), 1-1,5л—из пищевых продуктов и 0,3-0,4л образуется в самом организме в ходе обмена веществ. Из этого количества выделяется с мочой около 1,4л, через кожу (потоотделение и испарение 0,6л, с выдыхаемым воздухом 0,4л. Потеря воды может возрастать при усилении потоотделения особенно в жаркое время года, что неблагоприятно сказывается на организме. При этом возникает жажда, которую необходимо утолять.



Утоляют жажду отвары трав и шиповника, морсы, чай, обезжиренные кисломолочные напитки.

**По мнению ученых лучшим средством для утоления жажды является чай**—его требуется на треть (!) меньше, чем воды. И не имеет значения, холодный он, горячий или теплый. Горячий зеленый чай способен защитить кожу от ультрафиолетовых лучей: оптимальное количество употребления его в течение дня 4-6 чашек.

По способности утолять жажду из-за большого количества солей и биологически активных веществ **прохладная минеральная вода**



занимает второе место после чая. Если у вас нет гастрита или язвы желудка, отдавайте предпочтение газированной воде. Углекислота в ротовой полости вызывает повышенное слюноотделение и быстрее утоляется жажда.

### **Кисломолочные продукты**

Кефир, йогурт, ряженка, ацидофильные продукты, содержащие органические кислоты, утоляют жажду. Кисломолочные продукты усваиваются (за 1 час) лучше, чем молоко только на 30%).



Еще в XIX веке выяснилось, что этот напиток действительно обладает

**По мнению ученых лучшим средством для утоления жажды является чай**—его требуется на треть (!) меньше, чем воды. И не имеет значения, холодный он, горячий или теплый. Горячий зеленый чай способен защитить кожу от ультрафиолетовых лучей: оптимальное количество употребления его в течение дня 4-6 чашек.

По способности утолять жажду из-за большого количества солей и биологически активных веществ **прохладная минеральная вода**



занимает второе место после чая. Если у вас нет гастрита или язвы желудка, отдавайте предпочтение газированной воде. Углекислота в ротовой полости вызывает повышенное слюноотделение и быстрее утоляется жажда.



**Кисломолочные продукты**  
Кефир, йогурт, ряженка, ацидофильные продукты, содержащие органические кислоты, утоляют жажду. Кисломолочные продукты усваиваются (за 1 час—на 90%, тогда как молоко только на 30%).

### **Квас**