

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА
В УСЛОВИЯХ АНОМАЛЬНОГО ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА
(памятка для граждан)**

▶ Пейте воду до того, как почувствуете жажду, поэтому постоянно носите бутылочку с водой при себе или держите ее на видном месте, чтобы не забывать вовремя пополнять запасы воды.

▶ Увеличьте количество потребляемой жидкости, летом организму требуется около 2-3 литров воды ежедневно.

Ребенку советуем пить до 40 мл жидкости в сутки на 1 кг массы тела.

▶ Отдайте предпочтение:

- охлажденному зеленому чаю без сахара, он лучше всего утоляет жажду, а также укрепляет сосуды, нормализует кровоток и уменьшает уровень холестерина в крови. Напиток стоит потреблять в умеренных дозах (3-4 чашки), его избыток отрицательно действует на работу печени и почек. Гипертоникам пить чай не советуют, так как он способствует повышению давления.

- натуральному несладкому соку (яблочный, апельсиновый, грейпфрутовый) отлично утоляют жажду, уменьшают чувство голода, восполняют содержание витаминов и минералов в организме.

- лимонному соку, разведенному водой в пропорции 1:5. Этот напиток восстанавливает электролитный баланс организма и тормозит чрезмерное потоотделение. Благодаря витамину С сок ослабляет такие следствия жары, как усталость, головная боль, вялость.

- натуральному квасу и айрану - поистине летние напитки, хорошо утоляют жажду и голод. В жаркую погоду полезны кисломолочные продукты - кефир или ряженка (легко усваиваются и помогают пищеварению).

- минеральной воде, в ней содержатся соли и минералы, которые мы теряем вместе с потом. В воду можно выжать дольку лимона, желательно пить часто и маленькими порциями. Лучше отдавать предпочтение столовым сортам или лечебно-столовым со степенью минерализации не более 1 г/л. Людям, страдающим болезнями сердца, от минеральной воды лучше отказаться.

- ягодным морсам: смородиновому брусничному, клюквенному, содержащим множество витаминов и антиоксидантов.

▶ сведите к минимуму потребление кофе (не более 1-2 чашек в день) и других кофеиносодержащих напитков: кофеин является мочегонным средством, в результате чего организм более интенсивно обезвоживается, а также он повышает давление.

▶ избегайте потребления газированных напитков, так как из-за высокого содержания сахара они провоцируют жажду.

▶ Откажитесь от крепких алкогольных напитков в жару.

▶ Не увлекайтесь в жару слишком холодными напитками, добавлять в них лед, так как можно заболеть ангиной. Лучше всего для утоления жажды пить жидкости комнатной температуры.