

При высокой температуре окружающей среды мы теряем больше жидкости и минеральных веществ за счет повышенного потоотделения. Однако не все напитки подходят для восполнения водно-солевого баланса. Некоторые могут приводить к сгущению крови и образованию тромбов.

«В жаркую погоду лучше не употреблять крепкий кофе и алкоголь. Эти напитки стимулируют выделение мочи и потерю жидкости. В результате возрастает риск сгущения крови и образования тромбов. Много кофеина также в энергетиках, поэтому их в жару тоже лучше не использовать», — объяснила aif.ru врач-диетолог, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник ФИЦ питания и биотехнологии Наталья Денисова.

По словам врача, лучше всего утолять жажду минеральной водой с невысокой степенью минерализации. На этикетке она обозначается как столовая минеральная вода. Оптимальнее всего, если вода будет не холодной, а комнатной температуры.

Если обычную воду пить не хочется, можно добавить в нее лимон, различные ягоды или фрукты, мяту. Также полезны травяные чаи.

Для пожилых людей, детей отлично подойдет отвар из сухофруктов.

«Нужно залить курагу, изюм или чернослив кипятком, дать настояться (можно оставить на ночь). Только не добавляйте сахар, иначе пользы будет меньше. Таким напитком можно и утолить жажду, и получить необходимые минеральные вещества, — говорит врач. — В отвар из сухофруктов перейдет калий, другие полезные минеральные вещества».

Вода в жару может убивать. Женщина умерла, выпив быстро 2 л воды Подробнее

«В нормальных физиологических условиях средняя потребность в воде составляет примерно 30 г на килограмм массы тела. При высокой температуре эта потребность возрастает и составляет около 40 г на килограмм массы тела», — объясняет врач.

К примеру, человеку весом 60 кг нужно выпивать 1,8 л воды в день, в жаркую погоду 2,4 л. Но это усредненные показатели. Чем интенсивнее человек двигается, чем выше температура окружающей среды, тем больше потребность в жидкости.