

По словам врача, прежде всего необходимо поддерживать водно-солевой баланс, а для этого необходимо выпивать достаточное количество воды. Для вкуса в воду можно добавлять соки или мяту.

При этом помочь себе в жаркую погоду можно не только питьём, но и пищей. Круглова рассказала, что в жару необходимо регулярно есть фрукты и овощи для поддержания необходимого уровня витаминов и микроэлементов, а также белковую пищу — рыбу, птицу.

Можно есть зерновые в сочетании с кисломолочными напитками. Но важно следить за свежестью таких продуктов, так как они скоропортящиеся.

«Важно поддерживать водный баланс, для этого подойдёт простая вода. Можно в неё для вкуса добавить сок или мяту. В рацион стоит включить овощи и фрукты. В них помимо витаминов и минералов содержится большое количество жидкости. Не стоит забывать о мясных продуктах, белковых: мясо птицы, рыба, молочные продукты», — рассказала диетолог.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.