Правильный питьевой режим и полезные напитки

Достаточно ли жидкости вы пьете зимой и летом ? От этого во многом зависит самочувствие.

Этот вопрос больше актуален летом, ведь вода особенно необходима в жаркую погоду, а также во время активного отдыха. А как же центральное отопление, обогреватели, сухой воздух? Может наступить обезвоживание.

В холодную погоду тело теряет воду так же, как и в теплую – из-за дыхания, потоотделения и мочеиспускания. Пар изо рта на морозе – наглядный признак потери воды. Кроме того, сочетание теплой, тяжелой одежды и движения способствует повышенному потоотделению

Вода нужна.

Люди, пьющие недостаточно воды, чаще страдают хроническими заболеваниями почек (камни в почках, инфекции мочевыводящих путей), повышением артериального давления и другими нарушениями работы сердечно-сосудистой системы.

Вода помогает пищеварительной системе функционировать, лучше обрабатывать пищу, что жизненно важно в зимние месяцы, когда многие склонны переедать.

Признаки недостатка воды в организме: сухая кожа, потрескавшиеся губы, усталость, головокружение. Недостаток воды может стать причиной сухости слизистой носа, что снижает сопротивляемость респираторным инфекциям. Благодаря воде слизистые барьеры, защищающие нас от вирусов, работают лучше.

Сколько пить?

Мужчинам рекомендовано пить в день до 10 стаканов жидкости (включая воду, чай, суп), женщинам – примерно 8 стаканов. Кроме того, организм может получать воду из сочных фруктов и овощей.

Помните, что потребности в жидкости у людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом выше, чем у тех, кто мало двигается. Кстати, во время тренировок лучше одеваться «слоями», чтобы можно было быстро снять одежду, когда станет жарко, это предотвратит перегрев и потерю воды.

Как и со всем, что связано со здоровьем, предотвратить обезвоживание – лучше и проще, чем заниматься решением проблем, вызванных его последствиями. Не стоит ориентироваться на жажду – старайтесь пить воду регулярно в течение дня.

Однако, как говорят, одной водой сыт не будешь, да и банальный чай тоже со временем «приедается». Хочется какого-нибудь вкусного напитка, но такого, чтобы и удовольствие от него получить, и здоровью не навредить.

Самое интересное, что есть напитки для здорового питания, которые отличаются потрясающими вкусовыми свойствами, способствующие интенсивному восстановлению организма.

Зеленый чай – мощный природный антиоксидант. Свободные радикалы – один из опаснейших «врагов» человеческого организма, от которого единственным спасением являются средства, содержащие антиоксиданты. Зеленый чай имеет в своем составе катехины, считается одним из лучших природных антиоксидантов. Кроме того, этот напиток укрепляет иммунитет, стимулирует активное сжигание жиров и ускоряет метаболизм.

Компоты и морсы. Если они приготовлены из свежего сырья, то такие напитки действительно являются настоящим кладезем витаминов. Более того, в зимнее время горячие компоты и морсы согревают тело и помогают быстрее побороть простуду. В летнее (если их употреблять в охлажденном виде) – дарят свежесть и прекрасно утоляют жажду.

Какао – вкуснейший напиток, который очень любят как дети, так и взрослые. Цинк, калий, железо, магний, фосфор – лишь малая часть полезных элементов, в которых крайне нуждается человеческий организм. Кстати, учеными было доказано, что какао существенно сокращает риск развития болезни Альцгеймера. Кроме того, какао-бобы содержат в составе полифенолы и флавоноиды, способствующие улучшению когнитивной функции.

Главный специалист-эксперт Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Горохова Елена Николаевна