



КАК ПЕРЕЖИТЬ ЖАРУ

Еще свежо в памяти прошлогоднее чрезвычайно жаркое лето, принесшее много проблем. Неизвестно, что ждет нас в этом году, ведь погода в последнее время так непредсказуема... Хочется напомнить, какие меры следует предпринимать, чтобы легче переносить зной.

ПИТАНИЕ В ЖАРУ

Серьезная опасность в такое время — угроза пищевых отравлений. Продукты портятся очень быстро, поэтому **врачи рекомендуют:**

- ешьте только те продукты, в качестве которых вы уверены;
- скоропортящиеся продукты следует приобретать только там, где они хранятся в охлаждаемых витринах или холодильниках, оборудованных термометром для контроля температурного режима;
- не употребляйте в пищу испорченные, несвежие продукты, а также продукты с просроченным сроком годности;
- скоропортящиеся продукты при комнатной температуре нельзя хранить дольше 4 часов;
- не следует допускать соприкосновения приготовленной еды с сырыми продуктами (готовые продукты храните в закрытой посуде).

Пище в жару вообще следует уделять первостепенное внимание. Высокая температура и духота создают дополнительную нагрузку на организм, не исключая пищеварительную систему, поэтому высококалорийная пища летом вредна. На переработку ударной дозы калорий организм вынужден задействовать последние резервы, и так истощенные жарой. У тех, кто обладает нежным желудочно-кишечным трактом, могут начаться несварения.

Известно, что кухня южных народов богата острыми блюдами. Остроту им придает содержащийся во многих видах перца капсаицин, который оказывает воздействие на нервные рецепторы, отвечающие за восприятие остроты пищи, а также способствует ее перевариванию и усвоению. Так что, как ни странно это звучит, — побольше перца!

В жару не рекомендуется употреблять продукты, что «согревают» нас изнутри (мед, сало), или использовать продукцию женьшеня.

ПИТЬЕ В ЖАРУ

Человеку, длительное время находящемуся в сильный зной на улице или в помещении без кондиционера, угрожает опасность удара — солнечного или теплового. Врачи в таком случае советуют пить воду в большом количестве — это самый действенный метод помочь организму бороться с повышенной температурой окружающей среды. Газированные,

сахаросодержащие, энергетические напитки и алкоголь лучше исключить, так как они содержат консерванты, красители и сахар, в основном, подкислены и действуют как диуретики.

Самым очевидным способом утоления жажды многим кажется очень холодная вода, но она приводит лишь к сужению кровеносных сосудов. **Рекомендуется пить воду комнатной температуры.**

Воды в сутки необходимо выпивать приблизительно 20–40 мл на 1 кг массы тела (**не менее 1,5–3 литров**). Пить желательнее до того, как вы почувствуете жажду, поэтому врачи рекомендуют носить бутылочку с водой при себе или держать ее на видном месте, чтобы не забывать вовремя пополнять ее запасы в организме.

При физической нагрузке пить рекомендуется до, во время и после нее.

Предпочтение следует отдавать жесткой воде, содержащей много калия, магния и других электролитов, ведь при обильном выделении пота большое количество этих элементов покидает организм. Хорошо подходит и вода, подкисленная соком лимона.

На ночь рекомендуется пить отвар мяты — он положительно влияет на общее состояние организма, восстанавливает работу нервной системы, сосудов, является общеукрепляющим средством.

Холодное пиво употреблять не стоит — оно увеличивает нагрузку на сердце. От минеральной газированной воды может возникнуть раздражение слизистой оболочки желудка. Употребление крепких алкогольных напитков в жару категорически противопоказано. Не следует увлекаться и напитками, содержащими кофеин — он, так же как и алкоголь, ускоряет обезвоживание. Воду в чистом виде отлично могут заменить водосодержащие овощи и фрукты, например огурцы, арбуз, и при этом организм получает дополнительную порцию витаминов и минеральных веществ.

ОДЕЖДА В ЖАРУ

Максимально оголяться на жаре — не лучшее решение. Оптимальный вариант — легкая просторная одежда из натуральных тканей (хлопка или льна), шляпа или косынка на голове. Мода жаркого мегаполиса подчиняется двум неписаным законам: в многослойном не ходить и черное не надевать. Многослойная одежда создает эффект воздушной подушки,