**Великая засуха: что лучше пить в жару**

Если обычно организм человека испаряет 2-2,5 литров влаги в сутки, то в жаркую погоду «утечка» доходит до 4 литров. Приблизительно на две трети недостаток влаги могут восполнить напитки. Их способность утолять жажду мы оценили по пятибалльной шкале.

Михаил Сергеевич Гурвич, кандидат медицинских наук, гастроэнтеролог и диетолог; сотрудник Клиники лечебного питания Института питания РАМН.

Если обычно организм человека испаряет 2-2,5 л влаги в сутки, то в жаркую погоду и при изрядных физических нагрузках «утечка» доходит до 4 л. Много это или мало? Ученые подсчитали, что при потерях 1 л жидкости нас начинает мучить жажда, 2 л — снижается умственная деятельность, 3 л — начинается головокружение, 4 л — возможны обмороки и сердечные приступы. Приблизительно на треть недостаток влаги могут восполнить хлеб, супы, овощи, фрукты, и на целых две трети — напитки. Их способность утолять жажду мы оценили по 5-балльной шкале.

**Чай** (\*\*\*\*\*)

По мнению ученых, это лучшее средство для утоления жажды — его требуется на треть (!) меньше, чем воды. И не имеет значения, холодный он, горячий или чуть теплый. В пользу зеленого чая говорит высокое содержание витамина Р, который положительно воздействует на сосуды. Этот волшебный эликсир легче пьется и не оставляет желтизны на зубах, ну а черный чай за счет кофеина лучше тонизирует. В одном стакане как того, так и другого — 12-15 мг флавоноидов, являющихся отличным средством профилактики рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Однако в зеленом — простые флавоноиды, а в черном — комплексные. Нетрудно догадаться, что первые усваиваются быстрее.

Секрет. Горячий зеленый чай способен защитить кожу от ультрафиолетовых лучей: 4 чашки напитка в день — и результат налицо!

Не рекомендуется. Пить более 8 чашек в день.

**Вода** (\*\*\*\*)

Самый распространенный и недорогой напиток. По способности утолять жажду из-за большого количества солей и биологически активных веществ прохладная минералка занимает второе место после чая. Она прекрасно освежает, стимулирует аппетит и даже снимает усталость. Прекрасно подойдут столовые воды со степенью минерализации не более 1 г/л, а также лечебно-столовые — с минерализацией 4~5 г/л, типа боржоми. Более 10 г/л — это уже лекарство, которое следует применять только по назначению врача.

Если у вас нет гастрита или язвы желудка, отдавайте предпочтение газированной воде. Углекислота, попадая в рот, вызывает сильное слюноотделение и быстрее побеждает жажду.

Секрет. Побороть «врага» помогут добавленные в воду ломтик лимона или несколько кислых ягод — клюквы или брусники.

Не рекомендуется. Пить из-под крана, а также ледяную и дистиллированную воду.

Чтобы влага задержалась в организме, в состав чая, сока или газировки должны входить растворенные питательные вещества, в основном — сахара, органические кислоты и минералы. Ведь смысл утоления жажды — не в том, чтобы принять как можно больше прохладной жидкости, а в восстановлении сил и восполнении «уплывших» из организма питательных веществ.

**Соки и нектары** (\*\*\*)

Летом хорошо помогают томатный, вишневый, грейпфрутовый, сливовый, алычовый и кизиловый соки. Кислота раздражает вкусовые рецепторы, начинается обильное выделение слюны — и нам кажется, что вокруг не так уж и жарко. Соки с мякотью, а также купажированные (смешанные) соки утоляют жажду гораздо хуже. Однако они содержат еще и клетчатку, пектин, жирорастворимые витамины, поэтому их питательная ценность выше.

Секрет. В жаркую погоду лучше всего — разбавленный сок. Дело в том, что изотонические (близкие по концентрации к плазме крови) напитки быстрее всасываются и приносят облегчение.

Не рекомендуется. Сок, приготовленный из сухого концентрата.

**Кисломолочные продукты** (\*\*\*\*)

Кефир, ряженка, йогурт, простокваша, включающие органические кислоты, превосходно утоляют жажду. К тому же они быстро усваиваются (за час — на 91 %, тогда как молоко — только на 32 %). Некоторые из них — например, бифидокефир, бифидок — помогают восстановить нормальный состав микрофлоры кишечника. Кислое молоко всех видов можно употреблять со сладкими фруктами, ягодами, овощами.

Секрет. В процессе брожения лактоза превращается в молочную кислоту, поэтому кисломолочные продукты подходят людям, страдающим индивидуальной непереносимостью молочного сахара.

Не рекомендуется. Сочетать с молоком.

**Молоко** (\*\*\*)

Когда температура «за бортом» превысила все возможные пределы, попробуйте выпить стакан обезжиренного молока или цельного, разбавленного водой. Этот напиток снимает стресс, предотвращает рак груди и остеопороз (болезнь, которая приводит к хрупкости костей), снижает кровяное давление и борется с лишним весом.

Секрет. Чай с молоком — тонизирующий напиток, благоприятно воздействующий на слизистую оболочку желудка.

Не рекомендуется. Пить молоко после еды, так как оно снижает секрецию желудочного сока.

**Квас** (\*\*\*)

Секретарь антиохийского патриарха Макария, совершившего в XVIII веке путешествие в Московию, писал, что «в России люди пьют квас вместо воды, а посему никогда не болеют болезнями, от дурной воды происходящими». В XIX веке выяснилось, что этот напиток действительно обладает бактерицидными свойствами — в нем через 20 минут погибают холерные вибрионы и тифозные палочки. Настоящий, классический квас благодаря имеющимся в нем углекислоте и аминокислотам — прекрасный жаждоутолитель. Он сытен. К тому же квас относится к группе так называемых ферментированных напитков, а потому способствует более быстрой усвояемости пищи.

Секрет. При регулярном потреблении квас улучшает работу нервной системы.

Не рекомендуется. Пить газированный квас, продающийся в бутылках. Добавки пищевых красителей, подсластителей, лимонной, сорбиновой и бензойной кислот превращают его в ординарный лимонад, лишь отдаленно напоминающий по вкусу изначальный продукт.

**Пиво** (\*\*)

К сожалению, любимый многими «нектар из хмеля» содержит алкоголь, а потому больше пары бутылок в день — уже перебор. Дело даже не в пивном алкоголизме, а в том, что спиртные напитки не могут полноценно восполнить потерю воды. Кроме того, пиво калорийно, а значит, не подходит тем, кто следит за фигурой.

Секрет. Чешские и немецкие врачи утверждают: в небольшом количестве (не более одной кружки в день) пиво снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, положительно воздействует на почки, предотвращая образование камней, и повышает защитные силы организма.

Не рекомендуется. Перебарщивать. Чтобы утолить жажду, лучше выбрать чай, минералку, сок или молоко.

**Компот** (\*\*)

Если соблюдать точность, компот относится не к напиткам, а к сладким десертным блюдам, поскольку самое ценное в нем — не жидкость, а ягоды или фрукты. Жаждоутоляющая способность компота довольно низкая — за счет того, что сахара в нем больше, чем органических кислот и минеральных солей.

Секрет. Если в жаркий день вы решили выпить холодного компота, разведите его небольшим количеством воды и добавьте туда красного вина (из расчета 1 стакан вина на 3 л компотного сиропа) — и жажда пойдет на попятную.

Не рекомендуется. Пить ледяной компот.

**Лимонад** (\*)

Прообразом всех современных газированных напитков был лимонад, который готовили, смешивая небольшое количество сахара, спиртовой настойки цедры и цитрусового сока с водой. Сейчас производители отказываются от фруктовых сиропов и настоев душистых трав, заменяя их более дешевыми концентратами. Поэтому основными компонентами «софтдринков» стали пищевые красители и консерванты (чаще других — бензоат натрия, подозреваемый в способности вызывать аллергию). Жажду они почти не утоляют и потребляются в больших количествах, чем безвкусные жидкости. Приятные ощущения играют с нами плохую шутку, ведь с каждым глотком мы получаем множество «посторонних» веществ — ароматизаторов, пищевых добавок... Вся эта «химия» оставляет приторное послевкусие, и так называемую остаточную сладость приходится запивать снова и снова.

Секрет. По-настоящему полезный лимонад можно приготовить в домашних условиях. Для этого нужно всего-навсего развести фруктовое пюре минеральной водой.

Не рекомендуется. Утолять лимонадом жажду. Лучше выпить стакан сока, морса или съесть йогурт.