Какие продукты помогут против обезвоживания

В жару важно следить за своим состоянием, жажду поможет утолить не только вода, но также фрукты и овощи. Какие – рассказывает ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Вершинина.

Жара – испытание для многих. А в условиях города знойное лето – испытание вдвойне. При повышенном потоотделении организм теряет драгоценную воду и микроэлементы и если дефицит становится выраженным, развивается обезвоживание.

В первую очередь в зону риска попадают маленькие дети и пожилые люди. Детский организм еще не умеет как следует регулировать процессы обмена веществ. А по достижению пожилого возраста, как правило, уже накапливаются проблемы с сосудами, сердцем, почками. В результате даже относительно небольшая потеря жидкости может стать причиной плохого самочувствия.

Обезвоживание: как определить, что делать

При возникновении обезвоживания профилактика особо важна для тех, чей организм расходует большое количество жидкости: беременных и кормящих мам, спортсменов, пациентов с гормональными нарушениями. Особенно опасно это состояние при кишечных инфекциях на фоне выраженной диареи и рвоты.

Какие симптомы говорят об обезвоживании:

* чувство жажды, сухость во рту, затруднение глотания;
* утомляемость, головная боль, слабость;
* уменьшение частоты мочеиспускания бледность, повышение частоты пульса, холодный пот.

В жару крайне важно наблюдать за своим состоянием. Чувствуете жажду – пейте воду при первой возможности. Пусть бутылочка минеральной воды без газа всегда будет под рукой. Кроме утоления жажды, она поможет восстановить солевой баланс, который также страдает при обильном потоотделении. Ошибочно думать, что спасением являются холодные, ледяные напитки. Любые прохладные жидкости, а также комнатной температуры гораздо эффективнее – они быстрее всасываются в кишечнике. Сладкие напитки тоже лучше не употреблять. На то, чтобы вывести сахар (глюкозу) из организма, придется потратить еще больше жидкости. По эффекту это примерно то же самое, что пить воду с солью.

Фрукты и овощи – против жажды

Восполнить недостаток жидкости можно и с помощью пищи. Не зря летом так хочется свежих овощей и фруктов. Они содержат большое количество влаги (90-98%), клетчатку, витамины и биологически активные вещества. В общем, сплошная польза и удовольствие!

Летнее меню просто обязано подвинуть до осени зимний рацион: рис и другие крупы, консервацию, снеки. В жаркую погоду они притягивают воду к себе. Тем, кто не представляет свою жизнь без мяса, можно ответить так. Однозначных медицинских рекомендаций о запрете или жестких ограничений в употреблении этого продукта летом не существует. Все, так сказать, в рамках ЗОЖ. Так что, нежирное мясо небольшими порциями – почему бы и нет.

Но вернемся к реально полезным продуктам в жару. Рейтинг того, что помогает против обезвоживания возглавляют овощи: сельдерей, томаты, огурцы, редис, салат айсберг, кабачки. Фрукты и ягоды летом тоже хороши. Их можно есть просто так, миксовать с овощами в салатах, добавлять в йогурты, готовить легкие гарниры и даже супчики.

Отдельно стоит сказать про арбузы и дыни. В них, конечно, очень много воды, но хватает и сахара. Поэтому, не переборщите, чтобы потом жажда не застала вас врасплох с новой силой. Ну, и алкоголь, конечно. Про него в жару лучше и вовсе не вспоминать.

И главное – все советы, которые здесь даны, подходят для профилактики, восстановления энергии и поддержания позитивного настроя. Если самочувствие резко ухудшилось, нужно, не откладывая, обращаться за медицинской помощью. Иногда «попить воды» бывает недостаточно и требуются лечебные мероприятия для восполнения выраженного дефицита жидкости.