# от 21.05.2024

# Питьевой режим весной: о чем нужно помнить

Вода составляет более половины массы тела человека. Образно говоря, мы «водные» существа, обитающие на суше. Организм человека постоянно теряет воду. Она испаряется с поверхности кожи и слизистых, расходуется при каждом выдохе, используется для выведения продуктов обмена при мочеиспускании. Постоянные потери жидкости должны так же регулярно возобновляться, поэтому ежедневное и достаточное поступление воды – одно из приоритетных условий хорошего самочувствия.

## ****От чего зависит питьевой режим****

Питьевой режим зависит не столько от времени года, сколько от условий и ритма жизни, в которых существует конкретный человек. В жару и при интенсивной физической нагрузке расход и потребление воды возрастают. При этом неважно, трудимся ли мы на даче или посещаем сауну и спортзал. Водно-солевой обмен тщательно контролируется внутренними регуляторами и поддерживается на постоянном уровне. Даже небольшие отклонения в соотношении воды и солей в крови и других жидкостях фиксируются чувствительными «датчиками» в нашем теле и вызывают ответные реакции для возврата к оптимальным «настройкам». Утолить жажду важнее, чем голод. Без пищи человек может жить две-три недели, тогда как без питья – считанные дни.

## ****Сколько жидкости нужно в день****

По норме ежедневного потребления воды нет единых рекомендаций. Чаще всего специалисты предлагают ориентироваться на расчетное значение – по 30 мл на каждый килограмм массы тела. Приблизительно это составляет 1,5–2 литра в сутки при комфортной температуре окружающего воздуха и умеренной физической активности. В этот объем включают любые жидкости – воду, другие напитки, супы.

Когда потребности организма в воде увеличиваются:

* в жаркую погоду и в помещениях с нагретым воздухом;
* при интенсивной физической нагрузке и спортивных тренировках;
* в периоды беременности и кормления грудью;
* при различных заболеваниях – на фоне высокой температуры, интоксикации.

Вообще, основная задача питьевого режима в любое время года – полноценно восполнять потери жидкости. Но и дополнительный объем воды, выпитый сверх меры, не пойдет впрок. Избыточное поступление жидкости запускает механизмы гормональной регуляции, которые, в свою очередь, увеличивают активность почек, работающих безостановочно, фильтруя за сутки около 170 литров плазмы. При этом растет нагрузка на мочевыделительную и сердечно-сосудистую систему, создавая условия для формирования отеков.

Поэтому лучше довериться мудрости нашего организма. Захотелось пить – пейте. Не хочется – не заставляйте себя, ориентируйтесь в первую очередь на свои ощущения.

## ****Как быстрее утолить жажду****

Вот несколько полезных советов:

* пейте чаще, но небольшими порциями: не более 100 мл за прием;
* лучше, чтобы вода была теплой (комнатной температуры) – она всасывается быстрее;
* при интенсивном потоотделении, рвоте и диарее организм теряет не только воду, но и соли, и в таких случаях минеральная вода лучше восполняет дефицит;
* сладкие газированные напитки жажду не утоляют;
* выходя из дома в теплую сухую погоду, захватите с собой бутылочку воды. Так вы сможете быстрее реагировать на сигналы организма и не ощутите жажды.

[www.здоровое-питание.рф](http://www.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/)

*Статью подготовила по материалам информационной платформы Роспотребнадзора Екатерина Ягупова.*

# от 28.05.2024

# Чай: выбираем лучший

Чай – один из самых популярных напитков во всем мире. Пожалуй, чаще чем чай, люди пьют только воду. Это пищевой продукт, изготовленный из листьев растения camellia sinensis, и не содержащий других пищевых компонентов.

**Интересный факт:** в зависимости от степени ферментации чайных листьев принято выделять шесть основных видов чая: черный, зеленый, пуэр, белый, улун и желтый.

На что обратить внимание при выборе чая?

* Упаковка чая должна быть целой, не деформированной и изготовленной из материалов, разрешённых для контакта с пищевыми продуктами.
* На маркировке должны быть указаны следующие сведения: наименование продукта, состав, наименование и адрес изготовителя, дата упаковки (месяц и год), масса нетто, сведения о подтверждении соответствия, знак обращения на рынке, условия хранения, срок годности или дата окончания срока годности, способ приготовления.
* Сухие чайные листья качественного продукта- практически одинакового оттенка, размера, плотности и скрученности. Поломанных листьев, стеблей, посторонних включений и чайной крошки быть не должно.
* Настой напитка, приготовленного из качественного сырья, обладает высокой прозрачностью, ярким тёмным, однородным цветом, нежным ароматом и терпким вкусом. Запахи гари, плесени и сырости- признаки некачественного чая.

**Важно знать:** чай дольше сохраняет свои вкусовые качества при хранении в тёмном, сухом, прохладном месте.

Высокая биологическая и пищевая ценность чая обусловлена присутствием в нём ряда биологически активных веществ, к важнейшим из которых относятся: катехины, кофеин, L-теанин, танины, теафлавины. Комплексное воздействие этих, и некоторых других компонентов позволяют чаю проявлять антиоксидантную, противовоспалительную, антимикробную, антиканцерогенную, антигипертензивную, нейрозащитную и термогенную активность. Максимально сохранить вкусовые и биологически активные вещества чая, позволит правильное приготовление настоя, которое отличается в зависимости от вида чая.

Ферментированные виды чая (черный, пуэр, улун) лучше заваривать водой, температурой около 90 градусов. Для зеленого и белого чая температура воды не должна быть выше 75–80 градусов.

**Важно знать:** если использовать для заваривания кипящую воду, есть риск получить излишне горький напиток с низкими вкусовыми качествами.

Приготовить крепкую заварку «впрок» и несколько дней использовать ее, разбавляя кипятком, не лучший способ употребления чая. Приготовленный таким способом напиток, не только лишается аромата и антиоксидантных свойств, но и становится питательной средой для потенциально болезнетворных бактерий. Максимально вкусным и полезным будет только свежеприготовленный чай.

[www.здоровое-питание.рф](http://www.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/)

*Статью подготовила по материалам информационной платформы Роспотребнадзора Екатерина Ягупова.*