



Как утолить жажду в жаркий день

Что такое жажда?

Механизм возникновения жажды можно сравнить с перегревом автомобиля - она появляется тогда, когда в организме уменьшается запас жидкости.

Количество жидкости в организме уменьшается в связи с повышенным потовыделением, солнечными ожогами или диетой. Даже находясь в самолете в течение часа, можно потерять более полулитра воды. Это происходит за счет испарения влаги с поверхности кожи и в процессе дыхания. При уменьшении количества жидкости организм начинает черпать влагу из слюны. Поэтому слизистая рта становится сухой и

шероховатой. Если не восполнить запасы жидкости, то появляются ощущения усталости, слабости и головная боль. По мере нарастания обезвоживания могут появляться головокружения и другие более тяжелые расстройства.

Чем утолять жажду?

Как утверждают специалисты, лучше всего для этого подходят прохладительные напитки. Ведь в них есть особые компоненты, которые способны удерживать влагу в организме. Как правило, это сахара, органические кислоты и минеральные вещества. Особенно выручают напитки, богатые органическими кислотами и солями калия.

При этом самое главное, что стоит себе уяснить - не утоляйте жажду холодными напитками. Это самый легкий и беспрепятственный путь к ангине и простуде. К тому же, как утверждают специалисты, с жаждой гораздо лучше справляются именно теплые напитки или напитки комнатной температуры. Поэтому привычка утолять жажду ледяными жидкостями не только вредна, но попросту малоэффективна.

Нектары

Не думайте, что нектар - это просто дешевый вариант сока. Его отличие заключается вовсе не в том, что он разбавлен водой. Просто делается хороший нектар именно из тех фруктов, которые не позволяют изготовителю отжать весь сок (персик, абрикос, груша и т.д.). Из них и производят фруктовое пюре, далее разбавляемое по специальной рецептуре. А еще нектары изготавливаются из плодов и ягод, сок которых пить в чистом виде не доставляет особого наслаждения. Это, например, вишня, гранат, черная смородина и другие.

Соки

Фруктовые соки - самые полезные утолители жажды. Единственное, о чем нужно помнить, так это о качестве. Соки с мякотью полезнее осветленных. Что касается концентратов, то, как бы ужасно не звучало данное слово, это не самый худший вариант. Концентраты различных соков часто смешивают, чтобы получить многокомпонентные напитки, например, яблочно-морковный, яблочно-виноградный, абрикос-персик, мультивитамин и др. Если производителем при

изготовлении концентратов соблюдаются все требования, то такой сок не только хорош на вкус, но и стоит далеко недешево.

Морс

Это напиток представляет собой ягодный сок, разбавленный водой и слегка подслащенный. В качестве основы идеальны брусника, клюква, красная смородина, ежевика, черемуха, малина...

Современные морсы промышленного производства готовят на основе несброженных ягодных соков или на водных экстрактах. А вот в старину во время приготовления морса в домашних условиях использовалась ягодная мезга, которую кипятили, процеживали и смешивали с сахаром и уже забродившим соком. В результате получался напиток, который содержал некоторое количество спирта.

Квас

Это один из самых популярных и вкусных способов устранить жажду. Его легко приготовить в домашних условиях. А если предпочитаете магазинный - ищите тот, в составе которого значатся вода, сахар, квасное сусло и дрожжи. Все остальное далеко от классического варианта и относится к квасным напиткам.

Чай

Для жаркого сезона особенно полезен зеленый вариант. Кстати, его лучше всего пить не слишком горячим, но и не остывшим. Так, он способен понизить температуру тела почти на 1 градус. Отличным дополнением послужит ломтик лимона. Чашка ароматного чая быстро приведет организм в чувства и заставит забыть о жажде, по крайней мере, на некоторое время.