

## **Питьевой режим в жару: как правильно пить воду летом**

Жаркая погода предъявляет особые требования к поддержанию водного баланса. В условиях высокой температуры организм быстро теряет влагу через потоотделение и дыхание, что может привести к обезвоживанию и ухудшению самочувствия. Грамотный питьевой режим — ключ к сохранению здоровья и хорошего самочувствия в летние дни.

### **Сколько воды нужно пить в жару**

- В обычных условиях взрослому человеку рекомендуется выпивать 2–2,5 литра воды в сутки. В жару эта норма увеличивается до 3–3,5 литра, а при интенсивных физических нагрузках — еще выше.
- Оптимально рассчитывать количество жидкости индивидуально: в жаркую погоду — не менее 40 мл на каждый килограмм массы тела.
- Пить следует равномерно в течение дня, небольшими порциями (по 100–200 мл), не дожидаясь сильной жажды.

### **Какие напитки выбирать**

- Лучший вариант — чистая вода комнатной температуры или слегка прохладная (15–20°C). Ледяные напитки могут вызвать спазмы сосудов и заболевания горла.
- Минеральная вода помогает восполнить потерю солей и микроэлементов, которые уходят с потом.
- Несладкий зеленый чай содержит антиоксиданты и хорошо утоляет жажду.
- Домашние морсы, компоты без сахара, отвары из сухофруктов, разбавленные натуральные соки — хорошие альтернативы воде.
- Кисломолочные напитки также подходят для поддержания водного баланса.

### **Чего стоит избегать**

- Сладкие газированные напитки и пакетированные соки с сахаром усиливают жажду и могут приводить к обезвоживанию.
- Алкоголь и энергетики категорически не рекомендуются: они провоцируют потерю жидкости и увеличивают нагрузку на сердце.
- Кофе и крепкий чай обладают мочегонным эффектом, поэтому их употребление стоит ограничить. Если вы пьёте такие напитки, компенсируйте их дополнительной порцией воды.
- Не стоит пить слишком много жидкости залпом — это может вызвать дискомфорт и нагрузку на почки. Лучше пить часто и понемногу.

## **Признаки обезвоживания**

- Сильная жажда, сухость во рту, слабость, головокружение, учащённое сердцебиение, снижение работоспособности, судороги.
- Если потеря жидкости составляет 2–3% от массы тела, уже появляются неприятные симптомы. При потере 20% воды возможен летальный исход.

## **Дополнительные рекомендации**

- Начинайте день со стакана воды, а затем пейте небольшими порциями каждые полчаса или час.
- Включайте в рацион продукты с высоким содержанием воды: арбузы, огурцы, помидоры, цитрусовые, ягоды.
- При физической активности пейте воду до, во время и после тренировки.
- В особо жаркие часы (полдень) старайтесь пить больше жидкости и по возможности ограничивать пребывание на солнце.

## **Вывод**

Правильный питьевой режим в жару — это регулярное и достаточное потребление чистой воды и полезных напитков, отказ от алкоголя, сладких и газированных напитков, а также внимательное отношение к сигналам организма. Такой подход поможет избежать обезвоживания, поддержать здоровье и чувствовать себя хорошо даже в самый знойный день.

Статью подготовила специалист-эксперт Территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Башкортостан в Чишминском, Архангельском, Благоварском, Бузякском, Давлекановском, Кармаскалинском, Кушнаренковском районе Байбурина Марьям Ильгизовна.