**Какие продукты помогут против обезвоживания**

В жару важно следить за своим состоянием, жажду поможет утолить не только вода, но также фрукты и овощи.

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.

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 тоже самое, что пить воду с солью.

Отдельные фруктовые, ягодные, овощные культуры могут быть использованы в качестве источника восполнения не только жидкости, но и витаминов с минеральными веществами. Основной перечень доступных средств представлен:

1. Арбузом – самая крупная ягода в мире с практически на 90% состоит из жидкости, что помогает решить проблему внезапно возникшей жажды. За счет него в организм поступает фруктоза, глюкоза и сахароза, кальций, магний, натрий и другие активные компоненты. У арбуза присутствует желчегонный, мочегонный, противовоспалительный, слабительный и жаропонижающий эффект.
2. Дыней – представитель семейства Тыквенные хорошо утоляет жажду, обогащает организм каротином, аскорбиновой и фолиевой кислотой, железом, натрием и калием. Может употребляться в сыром виде или добавляться в десерты или закуски.
3. Сельдереем – листья растения содержит большое количество витамина С, а растительная клетчатка позволит подавить чувство голода. Он не влияет на массу тела, неплохо справляется с жаждой и может включаться в летний рацион.
4. Редисом – состоящий на 95% из жидкости корнеплод может употребляться в сыром виде или использоваться для приготовления салатов. В состав растения входит железо, никотиновая кислота, фосфор, калий, витамины А и В1.
5. Морковью – поддерживает водный баланс за счет содержащейся в ней воды (90%). Хорошо подавляет жажду при употреблении в сыром виде или овощных смузи. Сок в чистом виде назначается пациентам с гиповитаминозами, нарушениями минерального обмена.
6. Огурцом – плоды содержат до 96% жидкости, калий, фосфор, магний, серу, ряд витаминов и кислот. Овощ можно употреблять в естественном виде, в салатах или легких закусках. Огурец относится к продуктам с минимальной калорийностью.
7. Грейпфрутом – плоды восполняют дефицит жидкости, параллельно регулируя количество холестерина (в красных сортах полезных ингредиентов больше, чем в желтых). Они не рекомендованы людям с повышенной кислотностью желудочного сока – активные компоненты вызывают ее увеличение при употреблении.
8. Болгарским перцем – сладкий овощ подавляет жажду, восстанавливает баланс жидкости в организме. В нем находится комплекс витаминов и минералов, количество полезных веществ зависит от сортовой принадлежности. Перец используется в летних блюдах.
9. Томатом – плоды защищают от обезвоживания, снижают вредное влияние свободных радикалов. Содержащиеся в составе витамины и микроэлементы предотвращают развитие авитаминозов.
10. Брокколи – культура известна своим содержанием аскорбиновой кислоты в составе. Любимый овощ сторонников здорового питания может восполнять потерю влаги круглый год. Предпочтение отдается употреблению в сыром виде.
11. Шпинатом – растение богато железом, калием, антиоксидантами, фолиевой кислотой. Овощ употребляют в сыром виде в салатах. Более старые и жесткие листья требуют термической обработки, что вызывают потерю ценных элементов.
12. Клубникой – полезна только в свежем виде, включает большое количество нутриентов и необходимой организму жидкости. Ягоды являются источником питательных веществ, а низкая калорийность позволяет их употреблять людям с сахарным диабетом.

Управление Роспотребнадзора по Чувашской Республик-Чувашии и его территориальные отделы в г. Канаш и в Батыревском районе рекомендуют, помнить, что недостаточное поступление жидкости в организм приводит к повышенной сухости кожи, спазмам мышц, обморочным состояниям. Для восполнения потерянной влаги достаточно употреблять воду и перечисленные фруктовые, овощные и ягодные культуры. При значительных потерях воды в тканях единственным способом терапии становится введение физиологических растворов через капельницу.

**Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!**

Химик-эксперт

Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в городе Канаш»

Тракова А.Ю.