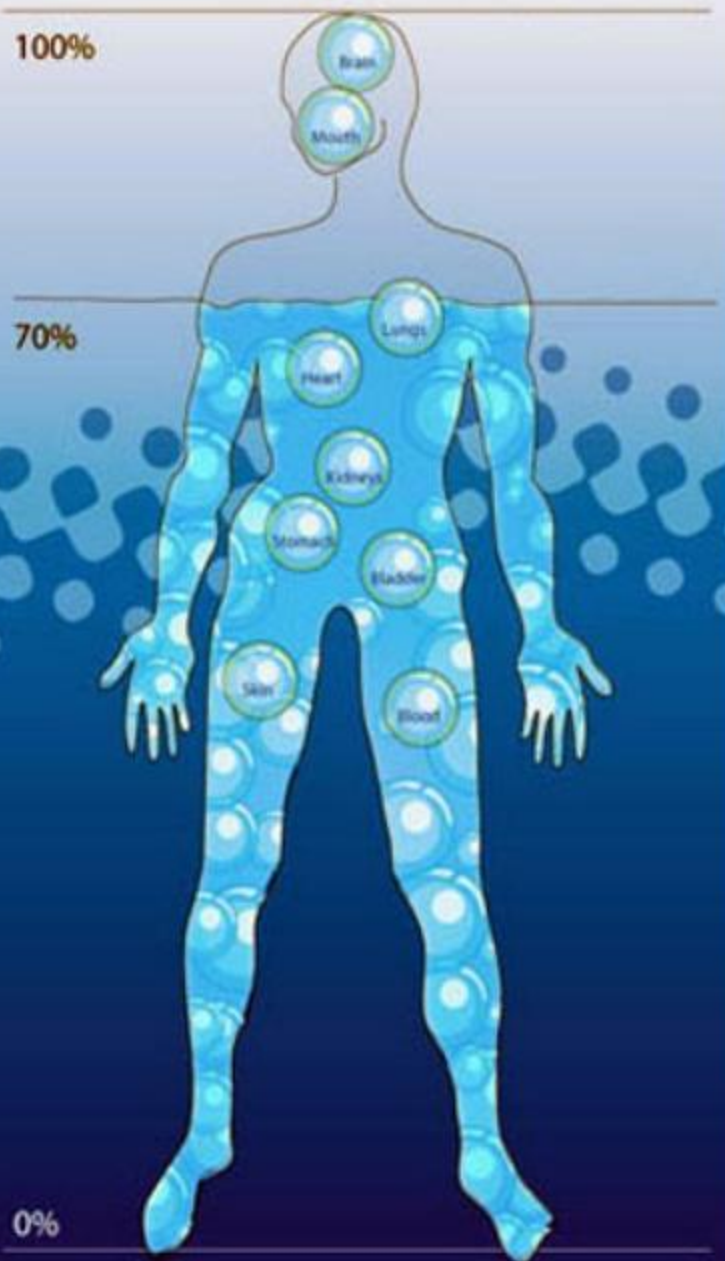


**Утоляй жажду правильно!**

# Чем лучше утолить жажду

Жажда чаще всего мучает людей в теплое время года, когда температура воздуха неизменно повышается с утра и держится на отметке выше двадцати пяти градусов до самого вечера. Задача утоления жажды лежит на напитках, некоторые из которых справляются с ней лучше других.

## Тело человека



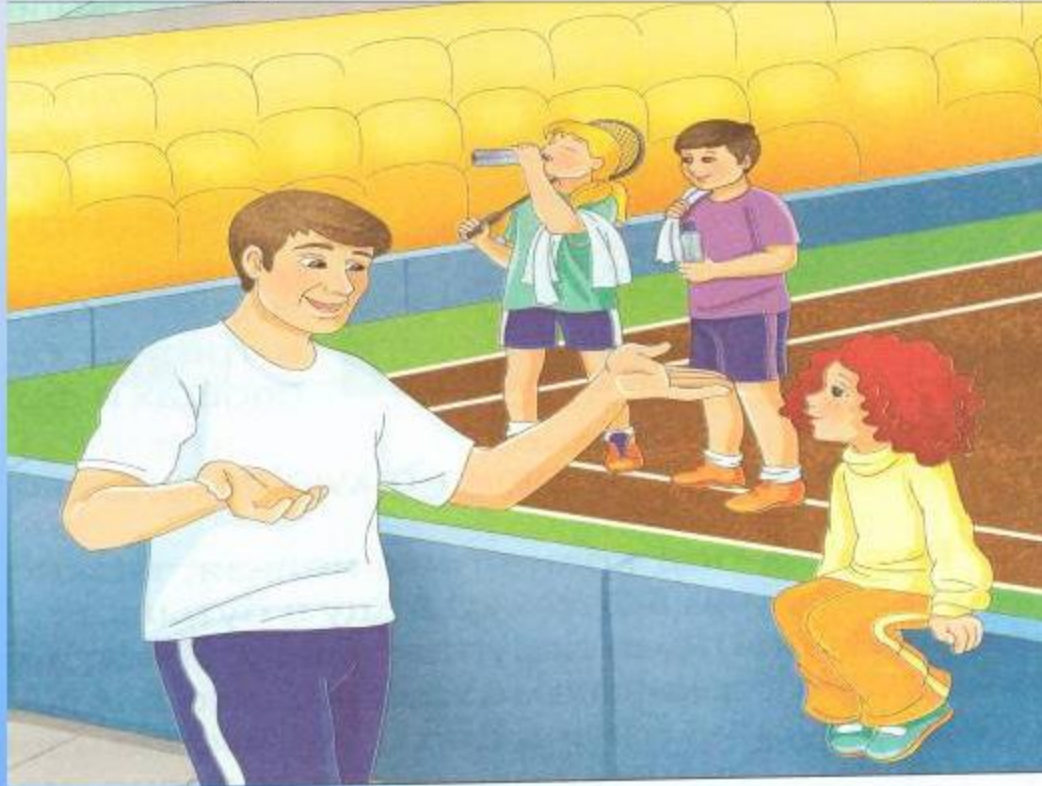
Вода – одно из самых важных для человека веществ.

Организм человека на 70 % состоит из воды.

Если человеку не хватает только 1 % воды, он начинает испытывать жажду, ему очень хочется пить.

- В летнее время года организм человека теряет гораздо больше влаги, чем в любое другое.
- 
- Иногда потери составляют до четырех литров в сутки. И если их не восполнять, вполне возможно ухудшение самочувствия вплоть до обмороков.
- Употребляемые в пищу продукты частично перекрывают эти потери, но на долю напитков употребляемые в пищу продукты частично перекрывают эти потери, но на долю напитков приходится почти две трети влаги, поступающей в организм извне. Именно поэтому крайне важно верно подбирать то, чем вы собираетесь утолять жажду.

# Как утолить жажду



**Запомни!** Человек должен выпивать в день 6-7 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды.

# 5 ПРАВИЛ УТОЛЕНИЯ ЖАЖДЫ В ЖАРУ



*Утоляйте  
жажду водой*

1

2



*Пейте, не  
дожидаясь жажды*



*Пейте регулярно  
и понемногу*

3

4



*Добавьте в водный  
рацион минеральные  
воды*

5



*Добавьте в меню  
свежие овощи и фрукты*

# Выслушав исследователей участники провели ранжирование напитков.



на 1 месте  
по утолению  
жажды стоит  
**вода**



на 2 месте  
**чай**



на 3 месте - **молоко**. 4 место-**сок**  
на 5 месте – **лимонад** ( жажду утоляет плохо)

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a glass. The water is clear and bubbly, with light reflecting off the surface. The text 'Сок жизни' is overlaid in a bold, red, sans-serif font.

Сок жизни

Вода





**Чай - прекрасный, полезный напиток. Он хорошо утоляет жажду, снимает усталость, придаёт бодрость, поднимает настроение. Для многих народов он необходим как хлеб.**

**Изучая целебные свойства чая, ученые узнали много интересного и полезного. Чай оказывает благотворное влияние на организм: повышает умственную активность, укрепляет стенки кровеносных сосудов. Отваром листьев зелёного чая лечат дизентерию. Чай является «чистильщиком» организма, выводя из него вредные вещества, прекрасное противоядие при отравлении организма стронцием. Чай используют с такой страшной болезнью, как рак кожи и лёгких.**

Оно течёт, но не вода.  
Оно как снег, бело всегда,  
На вкус узнать его легко,  
Ведь это в крынке...



**Молоко**

# Молоко



## Молоко — 3 балла

По сравнению с кисломолочными продуктами молоко хуже утоляет жажду, но в полезности им не уступает. В жару лучше всего пить обезжиренное молоко или цельное, но разбавленное водой.

### Секрет:

Чай с молоком — тонизирующий напиток, благоприятно воздействующий на слизистую оболочку желудка.



# Чем полезна ряженка?



Также необходимо помнить, что чем свежее ряженка, тем она полезнее, поскольку именно в самом свежем продукте содержится больше всего живых молочнокислых бактерий.

- Ряженка содержит в себе столько же полезных веществ сколько содержит молоко, только при этом они усваиваются нашим организмом на порядок лучше.
- Один стакан ряженки содержит суточную потребность организма в кальции и 20% суточной потребности фосфора.
- Молочная кислота, содержащаяся в ряженке, стимулирует аппетит, нормализует работу почек и желудка.
- Ряженка превосходно утоляет жажду и её уместно пить в жаркую погоду наряду с водой.
- Нашли применение ряженке и в косметологии. Из неё делают омолаживающие маски.
- Ряженка способна оказать огромную помощь в борьбе с заболеваниями желудка, печени, при гипертонической болезни, атеросклерозе и ожирении.

**Пейте ряженку – это и вкусно и полезно!!!**

# МАЦОНИ



Мацони- это кисломолочный напиток из Кавказа. В Армении этот продукт известен под названием «мацун». Если перевести это слово с армянского языка, означает «кислое молоко».

Для приготовления мацони используется закваска.

Мацони способен утолить жажду и голод. Если выпить стакан мацони перед сном, то можно успокоить нервную систему.

Мацони помогает избавиться от высокого холестерина. Улучшает кровообращение, способствует хорошей работе кишечника.

**Раньше в нашей семье пили домашний мацун. А сегодня мы покупаем. И это очень вкусно. А главное – и полезно!**

Большинство специалистов настоятельно рекомендует добавлять в воду немного лимона или даже щепотку соли (этот метод используется на востоке, где борьба с жарой и жаждой является вопросом выживания). Половины цитруса хватает на два литра. Вместо обычной столовой воды можно пить минеральную, поскольку в ней есть соли, которые выходят из организма вместе с потом, не нарушая таким образом водно-солевой баланс. Лучше всего выбирать щелочную минеральную воду, но солей в ней не должно быть слишком много, особенно это касается людей с мочекаменной болезнью или болезнями почек. Чрезмерно высокая минерализация воды может серьезно увеличить нагрузки на сердце, что в жару довольно опасно.

Тан или айран — замечательный напиток, который утоляет не только жажду, но и голод. В его состав входят витамины, белки, разнообразные полезные микроорганизмы, к тому же он стимулирует пищеварение. Айран или тан можно купить в больших магазинах, а можно изготовить его подобие дома. Для этого в несладкий натуральный [кефир](#) или даже йогурт нужно добавить минеральной воды. Обычно на две части кефира берут одну часть минеральной воды. В эту смесь добавляют немного соли и порезанной зелени, подойдут кинза, укроп, базилик и петрушка. Этот напиток помогает справиться с жаждой, но приходится по вкусу отнюдь не всем.



**Какао** — напиток, в состав которого обязательно входит какао, а также молоко и сахар.

— напиток, изготавливаемый из жареных семян нескольких видов растений, относящихся к роду Кофе.

В качестве жаждоутоляющих напитков отлично подойдут **молоко, простокваша, кефир, йогурт.**





Минеральная вода отлично утоляет жажду, поставляя в это же время в организм массу полезных веществ.

Употребляя ее в прохладном виде, вы не только освежитесь, но и поможете организму побороть повышенную утомляемость, связанную с жарой.

Выбирая минеральную воду, внимательно изучайте этикетку - степень минерализации более десяти граммов на литр подходит исключительно для лечебных целей. Добавьте в нее дольку лимона, и его [кислота](#) еще больше облегчит жажду

.Различные кисломолочные продукты спасут вас в жару и помогут не стать жертвой обезвоживания. Кефир, простокваша, йогурты - все они славятся быстрой усвояемостью, а также помощью организму в восстановлении кишечной микрофлоры.

## 5 напитков, которые лучше всего утоляют жажду

### Вода с лимоном

В 2 литра чистой воды добавить половину лимона



### Айран

Натуральный йогурт или кефир разбавить минералкой в соотношении 2 к 1. Добавить щепотку соли и взбить вилкой или венчиком



### Травяной щербет

Пучок базилика, мяты или тархуна залить 1,5 литрами кипятка на 2-3 минуты, добавить 2 чайные ложки сахара и лимон



### Смородиновый морс

300 г смородины раздавить. Сок слить, а мякоть смешать с 0,5 стакана сахара. Залить литром воды и прокипятить 5 минут. Процедить и остудить. Добавить сок



### Холодный зеленый чай

Заваривать не меньше 10 минут. Можно добавить мяту, мед, лайм или лимон



## **Соки и нектары — 3 балла**

В жару хорошо утоляют жажду томатный, вишневый, грейпфрутовый, сливовый, алычовый и кизилковый соки. Кислота раздражает вкусовые рецепторы, начинается обильное выделение слюны — и нам кажется, что вокруг не так уж и жарко.

### **Секрет:**

В жаркую погоду лучше всего пить разбавленный сок.

### **Не рекомендуется:**

Пить соки и нектары, приготовленные из сухого концентрата.





— вода, содержащая в своем составе растворённые соли, микроэлементы.

**Компот** — десертный напиток из фруктов или ягод.

**Морс** - это освежающий напиток из сока ягод, фруктов, овощей.

## Ответь на вопросы

Вопросы	Да	Нет
1. Можно ли пить сырую воду?		
2. Нужно ли пить соки, воду в течение дня?		
3. Надо ли пить больше жидкости во время болезни?		
4. Можно ли молоком не только напиться, но и наесться?		