

Чем лучше утолять жажду

Жаркая погода - настоящая пытка не только для взрослых, но и для детей. Организм быстро теряет жидкость.

Лучше всего утоляет жажду **вода комнатной температуры**. Если добавить в нее капельку лимонного сока или сока черной смородины (без добавления сахара) - **подкисленная водичка будет и вкусной, и полезной!**

Хорошо утоляют жажду и насыщают организм витаминами **охлажденные травяные чаи** с мятой, мелиссой, душицей. Однако рекомендуется каждые 2-3 недели менять их состав. От **чая или кофе, содержащих кофеин**, лучше **отказаться**.

Очень полезны **ягодные настои**. Готовят их просто: клубнику, малину, смородину заливают водой комнатной температуры и выдерживают 2-3 часа. Можно добавить кусочки фруктов - яблока, персика, но без сахара.

Сладкие напитки усиливают жажду, поэтому даже свежавыжатые соки **рекомендуется разбавлять водой**. Например, лимонный в соотношении 1:5. Он быстро восстанавливает электролитный баланс и замедляет потоотделение, особенно если добавить в напиток листики мяты, мелиссы или смородины.

Не забывайте о продуктах, содержащих много влаги. **Хорошо утоляют жажду огурцы, помидоры, арбузы, дыни и клубника**.

