**Утоляйте жажду правильно**

Несколько рекомендаций, как правильно утолять жажду:

* Пить достаточное количество жидкости. В жаркое время года — 2–2,5 литра в сутки, равномерно в течение дня, за исключением вечера и ночи. Лучше делать 3–5 глотков жидкости каждый час.
* Употреблять напитки комфортной температуры. Холодные и ледяные жидкости замедляют пищеварение, могут стать причиной ангины и даже мигрени. В идеале температура воды должна быть 36–37 °С, то есть соответствовать температуре тела
* Пить до, а не после еды. Это не только лучше утоляет жажду, но и помогает похудеть и улучшает пищеварение.
* Не употреблять слишком много жидкости. Излишнее количество жидкости повышает нагрузку на все органы, особенно на почки и сердце.
* Не пить сладкие газированные напитки, в том числе энергетические. Сахар и его заменители приводят к повышению жажды и аппетита.
* Не употреблять алкоголь. Алкоголь провоцирует резкое обезвоживание организма, увеличивает нагрузку на сердце и сосуды, ведёт к отравлению, усиливает теплоотдачу, что в условиях высоких температур опасно.
* Не пить кофе. Кофе обладает мочегонным эффектом. Стоит выпивать либо одну бодрящую чашку кофе с утра, либо соблюдать правило — на одну кружку кофе выпивать один стакан воды, чтобы сразу компенсировать потерю жидкости.

Чистопольский территориальный орган Госалкогольинспекции Республики Татарстан