

## Жажда: чем будем утолять?

В жаркие дни каждый из нас обязательно сталкивается с таким знакомым и неприятным явлением, как жажда. На первый взгляд может показаться, что это вовсе не проблема: выпил чего-нибудь холодненького, и жажду как рукой сняло. Но не тут-то было...

Понятно, что жажда мучает не просто так. Для этого нужны причины. Если говорить точнее, то она возникает именно в тот момент, когда содержание воды в организме уменьшается всего на литр или полтора. В этом случае спасают два-три стакана жидкости. Казалось бы, не надо ничего выдумывать, налей обычной питьевой водички и забудь про жажду. А вот и нет.

Как утверждают специалисты, лучше всего для этого подходят именно прохладительные напитки. Ведь в них есть особые компоненты, которые способны удерживать влагу в организме. Как правило, это сахара, органические кислоты и минеральные вещества. Особенно выручают напитки, богатые органическими кислотами и солями калия. К ним относятся нектары, ягодные морсы, фруктовые соки и, наконец, вода с добавлением сока лимона.

Самой распространенной ошибкой тех, кто сталкивается с жаждой, можно назвать стремление насытить своей организм холодной жидкостью. В результате ангина или простуда вам просто обеспечены. Тем же, у кого и так достаточно часто болит горло, следует быть еще внимательнее.

А вообще, по словам специалистов, гораздо лучше утоляют жажду теплые напитки или те, которые имеют комнатную температуру. Так что с привычкой баловаться холодненьким можно проститься без сожаления. Оказывается, она не только вредная, но и просто бесполезная. Так чему же именно отдать предпочтение? Выбор имеется, осталось довериться своему вкусу...

Начнем с **нектаров** – напитков, состоящих из фруктового сока, воды и сахарного сиропа. Доля фруктовой части в них колеблется от 20 до 50 процентов. Не думайте, что нектар – это просто дешевый вариант сока. Его отличие заключается вовсе не в том, что он разбавлен водой. Просто делается хороший нектар именно из тех фруктов, которые

не позволяют изготовителю отжать весь сок (персик, абрикос, груша и т.д.). Из них и производят фруктовые пюре, далее разбавляемое по специальной рецептуре. А еще нектары изготавливаются из плодов и ягод, сок которых пить в чистом виде не доставляет особого наслаждения. Это, например, вишня, гранат, черная смородина и другие.

**Фруктовые соки** – самые лучшие утолители жажды. Единственное, о чем нужно помнить, так это о качестве. Соки с мякотью полезнее осветленных. Что касается концентратов, то, как бы ужасно не звучало данное слово, это не самый худший вариант. Концентраты различных соков часто смешивают, чтобы получить многокомпонентные напитки, например, яблочно-морковный, яблочно-виноградный, абрикос-персик, мультивитамин и др. Если производителем при изготовлении концентратов соблюдаются все требования, то такой сок не только хорош на вкус, но и стоит далеко не дешево.

**Морс** известен на Руси с давних времен. Это напиток представляет собой ягодный сок, разбавленный водой и слегка подслащенный. В качестве основы идеальны брусника, клюква, красная смородина, ежевика, черемуха, малина... Современные морсы промышленного производства готовят на основе несброженных ягодных соков или на водных экстрактах. А вот в старину во время приготовления морса в домашних условиях использовалась ягодная мезга, которую кипятили, процеживали и смешивали с сахаром и уже забродившим соком. В результате получался напиток, который содержал некоторое количество спирта.

Хорошо справляется с жаждой и старый добрый **квас**. Его легко приготовить в домашних условиях. А если предпочитаете магазинный – ищите тот, в составе которого значатся вода, сахар, квасное сусло и дрожжи. Все остальное далеко от классического варианта и относится к квасным напиткам.

Что касается **чая**, то, бесспорно, этот напиток хорош и зимой, и летом. Для жаркого сезона особенно полезен зеленый вариант. Кстати, его лучше всего пить не слишком горячим, но и не остывшим. Так, он способен понизить температуру тела почти на 1 градус. Отличным дополнением послужит ломтик лимона. Чашка ароматного чая быстро приведет организм в чувства и заставит забыть о жажде, по крайней мере, на некоторое время. Вкусно, полезно и эффективно!

## **Жажда: чем будем утолять**

Автор: admin

10.09.2013 18:27 -

---

Наслаждайтесь, друзья, сезоном солнца и тепла, несмотря на различные сюрпризы природы. Бодрости вам, оптимизма и хорошего самочувствия!

Автор - **Виктория Бобылева**

[Источник](#)