Автор: Administrator
31.07.2008 16:00 -

Когда мы впервые слышим, что в сутки нужно выпивать два литра жидкости, то нередко пугаемся. Мы представляем десять граненных стаканов с водой и понимаем: это нереально. Не хватит времени и места в желудке... К счастью, все не так страшно. В рекомендованные два литра входит вся жидкость, которую мы потребляем в течение дня: и та, что в супе, и та, что в овощах и фруктах, и та, что молоке и кефире. И конечно, вода в ее первозданном виде - ведь многие предпочитают именно ее.

МИНЕРАЛЬНАЯ И ПИТЬЕВАЯ

Если зимой вы привыкли обходиться чаем, то летом хочется просто воды. Холодной, чистой, вкусной... У некоторых горожан при переезде на лето в деревню возникают проблемы от "перемены воды". Еще недавно образованная публика считала это деревенским предрассудком, но сегодня мы знаем: вода действительно бывает разной. И человек, который не ленится покупать или возить издалека более "вкусную" воду, совсем не чудак. Просто у него еще сохранилась важнейшая способность различать на вкус состав и качество воды. В принципе, эту способность может развить любой. Вы ведь отличаете на вкус сырую воду от кипяченой? Значит, не все потеряно.

Сегодня все больше людей покупают питьевую: это родниковая вода, которая разливается из проверенных источников. Другие выбирают минералку, и если вы из их числа, не забывайте о нескольких важных моментах. Минеральная вода бывает столовой и лечебной: первую можно пить всем, вторую прописывает врач. Она бывает природной и искусственной. Искусственная вполне подходит для умывания и ванн, пить же лучше природную.

Наконец, минеральная вода бывает настоящей и поддельной. Чем знаменитее вода, тем больше желающих ее сфальсифицировать. Отличить подделку по вкусу не всякий сможет, да и невелика в этом радость - деньги-то уже потрачены. Лучше просто покупать минералку в надежных местах и внимательно читать этикетку, отслеживая степени защиты. Другой выход - пользоваться местными источниками: малоизвестные местные воды подделывают редко.

НАПИТКИ, КОТОРЫЕ ПИТАЮТ

Вильям Похлебкин писал, что слово "напиток" происходит не от глагола "пить", а от глагола "питать". Вода - не напиток. А вот квас - напиток: в нем есть не только

витамины, но и калории.
Наши предки пили квас постоянно; он заменял им не только воду, но отчасти и еду. Ведь печь топили и горячее варили в лучшем случае раз в день. А в остальное время выручал квас. Хлеба в него покрошил - уже тюря. Овощи залил - окрошка:
Тот, кто пьет настоящий квас, решает сразу несколько проблем. Наш умный организм "засасывает" его охотнее, поскольку знает, что именно ему нужно. А нужна ему не только жидкость, но и "живые культуры", и органические кислоты, и витамины.
По части органических кислот квасу вполне может составить конкуренцию хороший ягодный кисель - об этом говорит уже его название, а также свежеприготовленные соки. Но кисель лучше: в нем отжатый сок со всеми витаминами соединяется с отваром жмыхов, тоже очень полезным. Крахмал киселя также смягчает кислоту наиболее резких и наименее крахмалистых ягод, таких как клюква или смородина.
И соки, и кисели - не просто питье, но и питание, как нельзя лучше подходящее для жарких летних деньков. Другой вариант - холодный обезжиренный кефир; в зной его мож но слегка развести холодной водой или пить со льдом. Все это - прекрасные варианты для тех, кто предпочитает еду и питье "в одном флаконе".

ЖИДКИЕ ВИТАМИНЫ
Для тех, кто хочет получать свою норму жидкости и не перебирать калорий, идеальны чаи и травяные настои. Зеленый чай и настой зверобоя, к примеру, очень полезны и при этом низкокалорийны. Настой шиповника содержит очень много витаминов и очень мало калорий, если пить его без меда и сахара: Но подумайте, есть ли смысл держать себя в такой строгости? Это только кажется, что главная наша проблема - излишества. Гораздо хуже то, что мы недополучаем необходимого. Так что если ложка меда или пригоршня сухофруктов помогут вам выпить лишнюю чашку шиповника, в результате вы только выиграете.
А вот если вы покупаете готовые напитки - всевозможные газировки и ситро, - выбирайте те, что с сахарозаменителями: на таких стоит пометка "лайт". Потому что на натуральном меду газировку пока не готовят, а сахара большинство из нас и так получает предостаточно.

ПОИСКИ ГАРМОНИИ
Итак, два литра в день. Всего два литра. Как распределить этот скудный паек между всеми видами жидкостей, которые нам нужны?
В идеале в нашем рационе должны ежедневно присутствовать все варианты. И фруктово-ягодные напитки (сок, кисель или морс). И напитки, полученные в результате молочно-кислого брожения (квас, кефир, огуречный или капустный рассол). И настои трав (в том числе чай). И, наконец,вода в естественном виде, лучше всего - талая или со льдом. Добавьте сюда тарелку супа - и вы поймете, что два литра - это очень мало. Ведь нужно еще оставить место для листового салата (94% воды), огурца и арбуза (97% воды), черешни и клубники, помидоров и редиски... А кружка холодного пива? Не отказывать же себе в таких невинных радостях только потому, что суточную норму по

жидкости вы уже выполнили!
Так что забудьте про норму. Она - не догма, а лишь ориентир для тех, кто пьет недостаточно. Если нет противопоказаний, пейте столько, сколько хочется.

Источник: журнал "Здоровье"