

Выпивать, особенно в жару, действительно вредно.

На случай, если вы не представляете, насколько алкоголь может быть опасен, это информация для вас. Утолить жажду предлагает богатый ассортимент алкогольной продукции, в т.ч. и как бы безобидных - тоников, энергетических и слабоалкогольных газированных напитков с освежающим эффектом. Но алкогольная составляющая этих напитков не только не утоляет жажду, но со временем обостряет ее.

Алкоголь в жару нисколько не облегчит ваше состояние. При высокой температуре, прежде всего за счет потоотделения происходит обезвоживание организма. Аналогичный процесс происходит и при употреблении алкоголя. Алкоголю для расщепления в организме даже в нормальных температурных условиях требуется большое количество воды. Сколько бы вы ни пили, организм будет требовать новой порции жидкости. К тому же жара усиливает токсическое воздействие алкоголя на организм – вплоть до тяжелейших отравлений и даже смертельных исходов. Риск сердечно-сосудистых обострений, инфарктов и инсультов возрастает многократно. Как правило, сначала идут их «предвестники» - головокружение чуть сильнее обычного, громче шумит в ушах, замечаются провалы в памяти, терзает головная боль. Человек ни с того ни с сего спотыкается на ровном месте, либо его слегка пошатывает. Эти безобидные на первый взгляд симптомы могут закончиться печально. В жару категорически запрещается «шутить» с алкоголем, это слишком большая нагрузка на сердце и мозг.

Другой весьма нежелательный эффект от алкоголя состоит в том, что жара, жажда и потоотделение связаны в нашем организме между собой самым непосредственным образом. Испарение пота — один из способов терморегуляции. Парадокс заключается в том, что, поглощая пиво стакан за стаканом, мы стимулируем потоотделение, а с потом из организма выводится много соли, которая является веществом, удерживающим жидкость в тканях, круг замыкается — чем больше пьешь, тем больше хочется пить.

Опасно в жару подстегивать свою работоспособность энергетическими напитками. Употребление смеси энерготоников сначала вводит в эйфорию, отчего сильнее возбуждается активность, а потом ведет к изнурению организма. Жара и алкоголь вызывает обезвоживание организма, а кофеин из энерготоника как мочегонное средство заставляет терять еще больше воды.

Пиво к тому же - единственный прохладительный напиток, содержащий хмелевую горечь, которая активизирует выделение желудочного сока и повышает аппетит. В жару надо есть легкие продукты - молочные, овощи, фрукты, богатые клетчаткой и витаминами, а обычная закуска к пиву – вызывает еще большую жажду.

В жару люди ищут прохлады у воды. Алкоголь увеличивает теплоотдачу организма и провоцирует перегрев. Подвыпившего на пляже подстерегает солнечный удар, который тоже может закончиться инсультом или инфарктом, особенно при температуре выше +30°C.

Пейте зеленый чай, воду с лимоном - он укрепляет сосуды и разжижает кровь, морсы, соки, столовую минералку со щелочным составом. И пусть лето принесет только здоровье и радость.

Помощник врача-валеолога П.П. Чапская