Бережіть себе та своїх близьких!

Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Кіровоградської області

ЩО ЇСТИ Й ПИТИ, ЩОБИ КРАЩЕ ПЕРЕНОСИТИ СПЕКУ

м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська область,
місто Кропивницький,
вул. Княгині Ольги, будинок 2
тел. 0522 330 015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
ми на сайті: nmc.dsns.gov.ua/kr

ми у Facebook:

Друга половина літа, як завжди, характеризується стабільно високою температурою повітря, від якої потерпають в усіх регіонах України.

Варто обирати для харчування:

ФРУКТИ, ЯГОДИ ТА ОВОЧІ

На відміну від більшості інших харчових продуктів, у фруктах, овочах та ягодах міститься максимальний відсоток рідини. Тому вони легко перетравлюються, є джерелом поживних речовин і відновлюють водний баланс.

Обирайте рослинну їжу з найбільшим вмістом води: ягоди, кавун, огірки, томати, селеру та болгарський перець, темно-зелені листові овочі (шпинат, листя салату, капусти кале тощо).

Водночас рослинна їжа, завдяки високому вмісту харчових волокон і речовин під назвою фруктоолігосахариди, може зумовлювати дискомфорт (наприклад, здуття живота внаслідок надмірного утворення кишкового газу) у людей, які зазвичай дотримуються далекої від вегетаріанської моделі харчування.

Тому збільшувати споживання фруктів, овочів і ягід слід поступово, вживати їх варто невеликими порціями.

РІДИНА І НАПОЇ

Звичайна вода, яка не має солоного, кислого, лужного або гіркого смаку, напої без цукру, кофеїну, алкоголю і калорій – найкращі джерела рідини. Якщо ви не займаєтеся спортом чи не маєте фізичної активності високої інтенсивності/ значної тривалості, вам не потрібні напої з додатковим вмістом електролітів. Подібні напої зазвичай також містять забагато цукру.

Потребу в рідині найточніше відображає відчуття спраги. Пийте, щойно згадаєте про воду і відчуєте сухість у роті.

Додатковим показником належної кількості рідини в організмі є колір сечі. Він повинен бути світло-жовтим. Темніші відтінки, особливо ближчі до коричневого, вказують на те, що вам варто пити більше води.

Варто уникати такої їжі:

об’ємні, насичені жирами, солоні страви;

значна кількість борошняних виробів та солодощів.

Перетравлення подібної їжі супроводжується значними термодинамічними ефектами, додатковим утворенням тепла. Що разом із зовнішніми впливами може негативно впливати на наше самопочуття, спричинювати втому і сонливість.

Натомість слід перейти на легші страви помірного об’єму, які можна вживати частіше ніж три стандартні прийоми їжі у періоди, коли на дворі немає спеки. Наприклад, замість стандартного обіду із двох страв (борщу, м’ясо з гарніром та салатом) краще спожити окремо легкий суп із салатом, а в інший прийом їжі – нежирне м’ясо з гарніром.

НАПОЇ З КОФЕЇНОМ

Подібні напої, особливо енергетичні, можуть спричинювати більшу втрату рідини завдяки сечогінному ефекту. Водночас кількість кофеїну, яка міститься у порції кави або чаю, не спричиняє подібних ефектів.

Літня їжа має бути ще більш збалансованою, ніж в інші пори року. Вона повинна містити адекватну кількість калорій, небагато жиру, солі і цукру. М’ясні страви варто готувати з більш пісних частин без додаткового додавання жиру.

Традиційно звертаємо увагу на особливу вразливість у спекотні дні людей старшого віку (найбільшу – після 75 років), а також пацієнтів з хронічними хворобами, у т. ч. Ожирінням, діабетом, серцево-судинними захворюваннями тощо. Маленькі діти та люди, які працюють поза межами кондиційованих приміщень, також більш ймовірно можуть почуватися гірше протягом спекотних літніх днів.

Якщо ви самопочуття відчуваєте погіршення Нездужання, особливо у супроводі таких небезпечних симптомів, як запаморочення, значний підйом або зниження кров’яного тиску, біль за грудиною, виражене серцебиття, порушення зору, мовлення, чутливості та рухів у кінцівках є підставою для невідкладного звернення за екстреною медичною допомогою.

Якщо ви відчуваєте, що погано толеруєте спеку і маєте навіть незначні негативні зміни у вашому стані – порадьтеся зі своїм сімейним лікарем щодо необхідних заходів для кращого самопочуття у дні з високою температурою повітря.