**Зной! Вкусно, но не безопасно!**

Когда термометр показывает около 30°С, организму тяжело переносить такую погоду. Под воздействием атмосферного тепла организм тратит большую часть энергии на поддержание баланса температуры тела. У человека наблюдаются головные боли, тахикардия, жажда, сниженная активность и работоспособность.

Когда мы потеем,  происходит потеря жидкости,  не воды, как из-под крана, а  сбалансированного кислотно-щелочного состава, который поддерживает наш организм в равновесии, тем самым  повышается нагрузка на почки. Стремясь поддержать нормальную работу, организм в жару уменьшает приток крови к ним, особенно при физической нагрузке

Парадокс, что при общем снижении аппетита в жару, мы тянемся интуитивно к продуктам и напиткам, которые, как нам кажется,  должны утолить жажду и облегчить состояние, а нет, все совсем ровно наоборот выходит.

**Газировка**, как правило, перегружена  сиропом с высоким содержанием фруктозы и кофеином, вредна в любое время, а особенно вредна в жару. Когда вы напрягаетесь на жаре, ваше тело регулирует кровяное давление и сохраняет воду, уменьшая приток крови к почкам. Внезапное и резкое снижение кровотока может привести к острому повреждению почек из-за того, что это уменьшает количество поступающего кислорода. Ситуация еще больше усугубляется при физической нагрузке

**Мороженое,** чтобы охладиться, и  это тоже большое заблуждение. Это связано с тем, что организму сложно усваивать холодные продукты и напитки, он, наоборот, из-за активной работы начинает изнутри согревать сильнее. Лучше выбирать еду, которая будет одинакова с температурой тела. Еще мороженое в зной может вызвать головную боль из-за высокого контраста температур.

**Сладкое** (шоколад, торты, пирожное, зефиры, сладкие фрукты и т.д.) провоцируют обезвоживание организма. Значительное число влаги уходит на переваривание десертов. Организм, который и так теряет влагу из-за потоотделения, подвергается еще более сильному избытку жидкости, что опасно для здоровья. Также простые сахара способствуют росту и развитию бактерий, которые могут спровоцировать сильное отравление.

**Шашлыки**, как и другая жирная и жареная еда, не рекомендуется к употреблению в зной. В них трудно перевариваемые волокна, которые требуют длительного и усердного переваривания, затрачивается много энергии,  кровь сгущается, из-за чего обмен веществ значительно замедляется, что вызывают тяжесть, дискомфорт, а также перегрузку в организме.

**Специи** ведут к повышению температуры тела, это происходит за счет соединения капсаицина, который есть в составе острых ингредиентов и, в свою очередь, к перегреву тела. Поэтому в жару необходимо отказаться от суши с васаби, блюд восточной кухни, горчицы, хрена, черемши, лука, чеснока и, конечно же, красного и черного перца.

**Соленое**сильно пересушивают слизистую полость рта, вызывает задержку воды и сильную жажду, создают дополнительную нагрузку на сердце и сосуды..

**Ешьте много свежих, в идеале органических овощей, фруктов и ягод. Избегайте употреблять жирную и острую пищу. Не переедайте! Из напитков**—отдайте предпочтение  кисломолочным напиткам, смузи и простой воде.

Берегите себя и своих близких!