Министерство здравоохранения республики Крым
ГБУЗ РК «Центр медицинской профилактики»

Холодные напитки

Летом мы стремимся хоть ненадолго избавиться от утомительной жары и зачастую забываем об осторожности.

Нас манят сильно охлажденные сладкие напитки, но они плохо утоляют жажду, и при этом могут стать причиной простуды. Чрезмерное потребление сладких напитков способствует увеличению веса, поскольку даже в самом кислом из них находится количество глюкозы, равное нескольким кускам рафинада. Не следует увлекаться напитками, содержащими кофеин – он ускоряет обезвоживание.

Не стоит налегать в знойные часы на кофейные или энергетические напитки, ведь сердечная мышца и так работает с напряжением – незачем лишний раз поднимать давление.

Рекомендуем летом

Пить натуральные соки, квас, минеральную воду, а также зеленый чай или горячий чай с медом.

Воду в чистом виде отлично могут заменить водосодержащие овощи сочные фрукты. При этом Вы получите дополнительную порцию витаминов и минеральных веществ.

Сделайте правильный выбор