**Чем утолить жажду в жаркий день**

Казалось бы, выбор прохладительных напитков огромен. Но, увы, большинство газированных налитков (разные фанты, колы, пепси, лимонады и т.д.) утолить жажду не способны. Более того, входящие в их состав искусственные подсластители, например зспартам, повышают аппетит и вызывают жажду, т.е. чем больше пьешь, тем больше хочется пить. Давно известно, что напитки, содержащие пищевые добавки и обладающие ярким вкусом, потребляются в больших количествах, чем "безвкусные" жидкости. Для здоровых людей избыток жидкости в организме не очень опасен, так как быстро выводится почками и через кожу. Но больным с заболеваниями сердца, почек и печени лучше газировок избегать. Не стоит постоянно пить газировку и детям, потому что, хотя искусственные подсластители н разрешены к применению, уверенности в их безвредности до сих пор нет (о пользе речь не идет).

Так что утолять жажду лучше водой, ну и, конечно же, квасом.

К сожалению, в последние годы производство кваса резко уменьшилось. Найти сегодня бочку с этим напитком в крупном городе бывает проблематично. А ведь на протяжении многих веков квас считался исконно русским напитком любимым всеми слоями общества и прекрасно утоляющим жажду. "Им квас, как воздух, был полезен", - так писал Пушкин о любви русских к этому напитку. И, действительно, квас не только замечательно вкусный, но и полезный напиток. Благодаря квасу бедняки не болели, несмотря на долгую зиму и отсутствие в рационе свежих овощей и фруктов. В квасе содержится довольно много витаминов, особенно группы В. Ещё в 19 веке выяснили, что квас обладает бактерицидными свойствами: через 20 минут в нем погибают холерные вибрионы и тифозные палочки. Содержатся в квасе и молочнокислые бактерии, нормализующие микрофлору кишечника.

В дореволюционной России насчитывалось около 300 наименований кваса. Наряду с хлебным квасом изготовляли фруктовые, плодовые и травяные. Настоящий квас - продукт брожения, сквашивания (отсюда и пошло его название). При изготовлении его используют хлебопекарные дрожжи или комбинацию специальных культур квасных дрожжей и молочнокислых бактерий. Классический квас, продавали когда-то (да и сейчас иногда продают) в бочках. Кстати, в продаже есть пластиковые бутылки с надписью "Квас". Увы, их содержимое далеко не всегда можно назвать квасом. Необходимо внимательно изучить этикетку. Если квас настоящий, то на ней обязательно должно быть указано, что это продукт брожения. Если же такого указания нет, то это обыкновенная "шипучка" из экстракта кваса с добавлением лимонной кислоты и сахарозаменителей.

Областной центр
медицинской профилактики
Врач Потапова Л.П.