



Для публикации в СМИ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской
области»

**Филиал Федерального бюджетного
учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в
городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском
районах и городе Ревда»
(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области»)**

Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102
тел.: (3439) 24-52-15,
факс: (3439) 24-84-20
e-mail: mail_11@66.rosпотребнадzor.ru
[http:// 66.rosпотребнадzor.ru](http://66.rosпотребнадzor.ru)
[http:// www.fbuz66.ru](http://www.fbuz66.ru)
ОКПО 77145708, ОГРН 1056603530510
ИНН/КПП 6670081969/668443001

от .07.2026 г. №66-20-011-14/08- -2026

Как питаться в жару: принципы летнего рациона и питьевого режим

В жаркое время года организм нуждается в меньшем количестве энергии, поэтому пища должна быть менее калорийной. Летом нужно исключить из рациона жирную пищу, а потребление мяса ограничить, заменив его рыбой и морепродуктами. Отдавайте предпочтение растительной пище, богатой витаминами и микроэлементами.

Кроме того, лето требует перехода на облегченный режим питания: за сутки в организм должно поступить 28% жиров (которые на 2/3 будут состоять из жиров растительного происхождения), 55% белков (как растительных, так и животных в соотношении 1:1), 17% углеводов.

В жару лучше не есть много, больше пить и отдавать предпочтение овощам и фруктам. Полноценные приемы пищи перенесите на утро или вечер.

Организм в жаркую летнюю погоду очень быстро теряет жидкость, что требует своевременного пополнения ее запасов. Следовательно, очень важно соблюдать определенный питьевой режим. Идеальным средством утоления жажды является, конечно, чистая вода или несладкий зеленый чай. Летом при температуре выше 20 °С рекомендуется выпивать примерно 100–200 мл жидкости в час. Исключение составляют люди с проблемами сердечно-сосудистой системы, ожирением, гипертонией, а также те, у кого проблемы с почками. Им противопоказано пить слишком много жидкости.

Помните, что с продуктами питания могут передаваться различные возбудители инфекций, некоторые из которых способствуют возникновению пищевых отравлений.

Напоминаем об основных мерах профилактики кишечных инфекций в летние дни:

- обязательно тщательно мойте руки с мылом перед приготовлением, приемом пищи и после посещения туалета;
- для питья используйте бутилированную воду;
- овощи и фрукты, в том числе citrusовые и бананы, ешьте только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком;
- все пищевые продукты храните в чистой закрывающейся посуде;
- следите за сроками хранения продуктов, особенно скоропортящихся.