

В газете аргументы и факты было опубликовано интервью врача-психоэндокринолога М. Богомолова о правильном питьевом режиме детей в жаркое время года.





ЧЕМ УТОЛИТЬ ЖАЖДУ РЕБЁНКА

Дети очень чувствительны к жажде, особенно в жару. Чем и как лучше её утолять?

М. Пескова, Краснодар



Отвечает Михаил БОГОМОЛОВ, врач-психоэндокринолог и президент Российской диабетической ассоциации:

- Дети больше теряют жидкости и солей через кожу, чем взрослые, у них кожа вообще более активно работает как орган выделения. И кроме того, их организм более чувствителен к потере воды. Они могут даже не чувствовать жажды как таковой, когда нужно реально восполнить недостаток

воды. Это проявляется в поведении: плачут, не спят, становятся управляемы. Т.е. бывает с детьми экскурсии - родители получают удовольствие, но не просит пить, не предлагает. Это обычная столовая минерализация, в которой много кальция, но на этикетках не пишут, но в них много минеральной

КАК НАКОПИТЬ ВИТАМИНЫ