Vilnius, 2022 m. birželio 28 d.

**Keturios gudrybės, kurios padės ištverti šios savaitės karščius**

**Šią savaitę Lietuvoje termometro stulpeliui viršijus trisdešimties laipsnių oro temperatūros ribą, žmonės sunerimsta, kaip ištverti rekordinį karštį. Kokios laiko patikrintos gudrybės padeda susidoroti su karščiu, pasakoja dietologas Edvard Grišin.**

**1 gudrybė – ieškokite pavėsio**

Rekordiškai aukšta oro temperatūra ir skvarbūs saulės spinduliai nėra nei žmonių, nei gyvūnų draugas. Pavyzdžiui, užtenka vos kelias minutes praleisti tiesioginiuose saulės spinduliuose tam, jog ženkliai išaugtų rizika perkaisti, o oro temperatūra patalpų ar automobilių viduje vos per kelias valandas gali gerokai viršyti ir tvyrantį karštį.

Be to, neatsargus prisilietimas prie smarkiai saulės įkaitintų daiktų paviršių, ypač metalinių detalių, gali baigtis skaudžiu odos nudeginimu ir kelione į ligoninės priimamąjį.

Kai lauke spigina kaip niekad kaitri saulė, rekomenduojama visada ieškoti pavėsio. Jeigu tiesioginiuose saulės spinduliuose planuojate būti kiek ilgesnį laikotarpį, dėvėkite kepurę su snapeliu, plačiabrylę skrybėlę ar galvą pridenkite lengvo audinio skara.

Pavėsį taip pat galite susikurti pasislėpdami po medžių ar krūmų šakomis, prisidengdami lauko skėčiu, leisdami laiką stogeliu uždengtoje terasoje, pavėsinėje ar poilsiaudami „Pop-up“ tipo paplūdimio palapinės suteikiamame šešėlyje. Visą šią savaitę tokios „Rocktrail“ prekės ženklo palapinės laukia pirkėjų „Lidl“ parduotuvėse visoje Lietuvoje.

**2 gudrybė – valgykite lengvesnį maistą**

Termometro stulpeliams šoktelėjus į viršų, noras valgyti sumažėja, tačiau siekiant lengviau ištverti stulbinančius šios savaitės karščius, badauti tikrai nereikia. Kaip pažymi dietologas Edvard Grišin, vasarą verčiau valgyti greičiau bei lengviau virškinamus maisto produktus.

„Švieži vaisiai ir daržovės yra puikus subalansuotos mitybos pasirinkimas esant aukštai oro temperatūrai. Vaisiai ir daržovės, uogos praturtina jūsų organizmą skysčiais, tačiau nepasižymi dideliu kaloringumu. Ar žinojote, kad braškės, arbūzai sudaryti iš daugiau nei 90 proc. vandens? Drąsiai rinkitės valgyti braškes, agurkus, salotas, melionus ir kt. Virškindamas suvartotą maistą jūsų organizmas nepervargs, nejausite sunkumo jausmo. Žinoma, net ir valgydami vaisius ar uogas jauskite saiką“, – teigia specialistas.

E. Grišin pasakoja, kad žmogaus kūno temperatūra natūraliai pakyla organizmui virškinant sunkesnį, riebesnį maistą. Dėl to atsisakykite riebesnio maisto, jautienos ar kiaulienos gaminius pakeiskite liesesne mėsa ar žuvimi, gaminkite naudodami mažiau pridėtinių riebalų, juos patiekite su šviežiomis daržovėmis. Taip pat gaminkite šaltsriubes, lengvus troškinius bei košes, o pusryčiams rinkitės vaisių glotnučius ar kokteilius.

Be to, į savo mitybos racioną įtraukite ir daugiau šviežių maisto produktų bei patiekalų, kuriems paruošti nenaudojama viryklės ar orkaitės kaitra, pataria prekybos tinklas „Lidl“. Taip namų širdyje – virtuvėje – bus bent šiek tiek vėsiau ir gaiviau.

**3 gudrybė – gerkite daug skysčių**

Dietologas E. Grišin rekomenduoja esant aukštai oro temperatūrai gurkšnoti ypatingai daug vandens. Karščiui paspartinant prakaito išsiskyrimą, kūnas praranda skysčius, kurių lygį geriausiai atstato būtent gaivus vanduo.

Nesistenkite vienu bandymu pagauti dviejų zuikių ir nevartokite itin šalto vandens, kuris, gali pasirodyti, kad ne tik atstatys prarastus skysčius, bet ir puikiai atgaivins. Gerdami šaltą vandenį mes apgauname savo organizmą, priverčiame jį manyti, kad mums yra šalta. Organizmo ląstelėse esančios mitochondrijos pradeda gaminti šilumą siekiant atstatyti temperatūros pusiausvyrą, tad išgėrus ledinio gėrimo po 5 min galime pajausti dar didesnę šilumos bangą. Dėl to dietologas pataria gurkšnoti kambario temperatūros vandenį – virtuvėje ant spintelės visuomet laikykite vandens pripildytą ąsotį. Vandenį paskaninti galite įvairiais vaisiais, uogomis ar tiesiog supjaustytu agurku.

Atsigaivinimui bei prarastų skysčių atstatymui puikiai tiks ir žolelių arbata – užvirkite didesnį kiekį arbatos ir leiskite gėrimui natūraliai atvėsti. Ekspertas E. Grišin priduria, kad karštuoju metų laiku reikėtų gerti mažiau kavos. Šis gėrimas yra diuretikas, kuris tik paspartina skysčių iš kūno pasišalinimą bei didina riziką susidurti su dehidratacijos sukeliamais simptomais.

**4 gudrybė – atsigaivinkite baseine**

Nepasiduoti alinančiam lietuviškos vasaros karščiui padės ir vanduo – kaip gi be jo! Nors esant aukštai oro temperatūrai, patarimu nr. 1 tampa išgerti pakankamą kiekį vandens kasdien, nepamainomą atgaivą garantuoja ir vėsus dušas ar pasiplaukiojimas baseino vandenyje, tikina „Lidl“.

Jeigu po ranka nėra nei vieno, nei kito, atvėsinkite savo kūną ant galvos (geriausia, ant kaktos) uždėdami vėsiu vandenių sudrėkintą rankšluostį arba storesnės medžiagos skiautę. Kūnas skleis šilumą, o vanduo padės slopinti aukštą kūno temperatūrą bei išgaruos. Kai medžiagos gabalėlis ar rankšluostis išdžius, jį vėl sudrėkinkite; taip pat kuo įmanoma dažniau dėvėkite vėsius, dar pilnai neišdžiūvusius, viršutinę kūno dalį dengiančius drabužius.

Tiesa, nepaliaujamą karštį tenka iškęsti ne tik žmonėms, bet ir gyvūnams. Jei keturkojai jūsų draugai negali atsivėsinti gurkšnodami arbatą ar atsisakydami sunkaus maisto, pavėsio paieškų ir maudynių vėsiame baseine patarimai – kaip tik jiems. Vandens vėsuma noriai mėgaujasi ilgo plauko, tankaus kailio šunys, todėl jų komforto užtikrinimui įsigykite sulankstomą, patvarų „Zoofari“ prekės ženklo šunų baseiną iš „Lidl“ parduotuvių.

Su žmones bei gyvūnus nuo karščio gelbstinčių prekių asortimentu, kuris jau dabar laukia pirkėjų visose „Lidl“ parduotuvėse, galite susipažinti [internete](https://www.lidl.lt/).

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt