Наш надежный спутник – вода

Все знают, как важно пить воду. Но какую и сколько?

Вода – важный питательный элемент в нашей жизни. Ни у кого не вызывает сомнений необходимость присутствия воды в повседневном рационе. Ее недостаточное потребление может вызвать смерть быстрее, чем отсутствие любого другого питательного вещества.

Общее количество воды в организме человека варьируется от 55 до 65% в зависимости от веса и состава тела – большая часть содержится во внутриклеточной жидкости, в лимфе и плазме крови.

Существует три основных источника воды для организма:

• питьевая вода, которую мы получаем благодаря различным напиткам;

• вода, содержащаяся в пищевых продуктах (в твердой пище);

• «метаболическая» вода, которая образуется в результате окисления углеводов, жиров и белков.

Потребление воды регулируется главным образом чувством жажды, а выделение контролируется гормонами и почками. При попадании в организм чрезмерного количества воды почки выводят ее излишки.

Для чего еще нужна вода:

• Способствует выведению солей, токсинов и шлаков, которые накапливаются в клетках. Вода также стабилизирует работу почек. Чем больше мы пьем, тем легче почкам выводить вредные вещества.

• Помогает похудеть. Доказано, чем меньше воды содержит организм, тем проще набрать лишний вес. Стакан воды, наполняющий желудок, способен снизить аппетит и притупить чувство голода.

• Естественная смазка для суставов. Отсутствие необходимого количества жидкости в хрящах и суставах делает их более хрупкими и склонными к повреждению. Нередко возникают и болезненные ощущения. Частое питье помогает предотвратить артриты и артрозы.

• Отличный терморегулятор. Она забирает излишнее тепло, тем самым остужая организм.

• Необходима для здоровья кожи. В результате обезвоживания кожа становится сухой, теряет эластичность, становится менее проницаемой. Это приводит к повышению концентрации токсинов, появлению воспалений. Вода насыщает клетки изнутри, увлажняет кожу и препятствует ее старению.

• Снижение количества воды в организме может быть вызвано либо недостаточным потреблением, либо чрезмерным выделением (например, повышенным потоотделением, рвотой или диареей). В последнем случае возможна потеря электролитов вместе с водой.

Сколько же нужно пить воды, чтобы сохранить свое здоровье?

Проводилось много независимых экспериментов для выявления точного среднесуточного объема, но абсолютной цифры не существует – она колеблется от 1,5 до 3 литров воды в сутки. Все зависит от пола, возраста, состояния организма, характера работы человека и даже времени года.

Определяя для себя норму потребления, необходимо руководствоваться не только общепринятыми нормами, но и другими аспектами, например:

• В жаркое время года вода принимает участие в охлаждении организма, следовательно, пить нужно чаще.

• Больше следует пить работникам тяжелого физического труда, спортсменам, всем, чей организм испытывает повышенные нагрузки.

• Если в процессе лечения больной употребляет лекарства, то для вывода токсинов понадобится больше жидкости.

• Детям необходимо больше воды по причине их активности, при которой расход воды увеличивается.

По материалам сайта: здоровое-питание.рф