Автор: admin
11.07.2014 14:44 -

SOS: обезвоживание, или Почему важно пить воду?

Вода… Что мы знаем о ней? И много и мало…. Всем известно о важности воды в нашем организме. Вода является всего лишь жидкостью без цвета и запаха, которая способна препятствовать старению. Она присутствует во всех клетках и тканях, играя главную роль практически во всех биологических процессах – от пищеварения до кровообращения.

Поскольку вода выполняет так много важных функций, наше тело постоянно нуждается в пополнении запаса чистой водой. Ежедневно с потом, мочой и дыханием из организма выделяется минимум 2-3 литра воды, которые должны быть снова восполнены в течение суток. И это всего лишь для того, чтобы были удовлетворены наши минимальные физиологические потребности.

Вода должна стать для Вас, мой дорогой читатель, самым ключевым ингредиентом, если Вы стремитесь иметь здоровое тело и отличное самочувствие. Ничто так не влияет на наше здоровье, как потребление воды.

Человеческое тело может более-менее сносно продержаться без воды не более трех суток. Вы что-нибудь слышали об обезвоживании? Многие люди считают, что оно имеет место тогда, когда тело высыхает подобно соломе. Но известно ли Вам, что даже когда внутреннее содержание жидкости опускается чуть ниже нормы, уже может наступить обезвоживание? Если бы органы могли говорить, они кричали бы громко: «Воды… воды… СИЮ МИНУТУ!». Тем не менее, человек получает сигнал о недостатке жидкости. Мы ощущаем жажду и спешим скорее утолить ее.

Но иногда способность реагировать на жажду не поспевает за другими факторами, такими как жара, пребывание высоко над уровнем моря, непомерные физические нагрузки, а также возраст. Правда ведь? И со временем чувствительность к жажде начинает притупляться.

Когда организм находится в состоянии обезвоживания, человек теряет воду и ценные минералы, такие как калий и натрий. Этот факт нехватки воды может вызвать особое истощение. В первую очередь, серьезно может пострадать деятельность головного

мозга.

Какие первые признаки тревоги посылает нам организм? Ведь обезвоживание подкрадывается зачастую незаметно. Вы даже не успеете осознать этого, а уже испытывать опасную сухость в теле. Кто предупрежден, тот вооружен! Будьте бдительны и чутки, обращая внимание на следующие сигналы опасности.

Ранние сигналы.

Головокружение, усталость. Слабость, головная боль. Потеря аппетита. Сухость во рту. Жар в коже.

Сигналы серьезной опасности.

Затуманенное зрение, потеря слуха. Трудности глотания. Сухая, горячая кожа. Учащенный пульс, короткое дыхание. Неровная походка. Частое мочеиспускание (особенно если Вы давно пили жидкость).

Как же сделать «прививку от обезвоживания»? Как заблаговременно предупредить симптомы, чтобы потом не «пожинать плоды» неправильного отношения к себе?

Вода есть повсюду, значит, употреблять ее в достаточных количествах довольно просто. Предложу несколько дельных рекомендаций, которые использую в своей жизни. Пусть они станут и Вашей хорошей привычкой. А ведь известно, что при желании любую привычку можно привить минимум за три недели. Именно в такой срок я в свое время избавилась от потребления сахара в чае и других блюдах. Срок «ремиссии», так сказать, довольно внушительный, поэтому я вправе говорить, что привычка реально привита в мою жизнь именно за три недели.

Что ж, приступим непосредственно к рекомендациям.

Приветствуйте каждый новый день стаканом воды. Пока Вы спали, Ваш организм был лишен притока жидкости в течение нескольких часов. Не начинайте день с утреннего чая или кофе. Это можно сделать и позже, если так уж хочется.

Употребляйте немного чистой воды перед каждым приемом пищи. Возьмите это себе за правило и придерживайтесь в любой ситуации. Желательно пить воду как минимум за 20 минут до приема пищи.

Пейте постепенно в течение дня. Не старайтесь залить в себя всю дневную норму жидкости за один раз. Не позволяйте телу «лопаться по швам» от подобной перегрузки. Лучше пить понемногу каждый час или два, чтобы поддерживать постоянный приток воды.

Питайтесь регулярно богатыми жидкостью овощами и фруктами. А также не выкидывайте мякоть из соков, приготовленных дома в соковыжималке, потому что там содержится много пищевого волокна и дополнительные питательные компоненты. В стакан с соком всегда добавляйте немного мякоти.

Избегайте иссушающей соленой пищи. Чрезмерное потребление подобной еды в буквальном смысле может Вас высушить. Ведь известно, что после соленого пить хочется больше. Если Вам приходится есть соленое, максимально ограничивайте количество и обязательно много пейте.

Подальше от алкоголя и кофеина. Крепкие напитки, чай, кофе, пиво являются диуретиками. И, соответственно, способствуют выделению жидкости из организма. Хотя вначале эти напитки вроде бы утоляют жажду. Лучше пить компоты, соки и простую воду.

Крепкого Вам здоровья, потрясающей красоты и долгих лет жизни!

Автор - **Елена Скалацкая**
Источник