

Сколько нужно пить воды?

Тело человека, как известно, на две трети состоит из воды. Особенно богаты водой ткани молодого организма. С возрастом ее количество постепенно уменьшается: так, например, в теле трехмесячного плода – 95 процентов воды, пятимесячного – 85, новорожденного ребенка – 70 и взрослого человека – около 65 процентов. В связи с этим, одной из причин старения организма ученые считают понижение способности коллоидных веществ тела, особенно белков, связывать большие количества воды.

Не секрет, что без пищи человек может прожить не одну неделю, но без воды погибает уже через несколько дней. Давно известна рекомендация врачей, что человек должен выпивать в день не менее двух литров жидкости. Однако в начале XX века, когда появилась эта информация, речь шла больше о воде. В настоящее время тех же, кто предпочитают утолять жажду водой, становится все меньше. Чаще всего люди пьют газированные напитки и соки. Однако совсем недавно ученые из Университета Северной Каролины сделали удивительное открытие. Как заявляют специалисты, калории легче усваиваются организмом не из твердой пищи, а именно из напитков.

Между тем, по словам диетологов, все напитки делятся на 6 групп: от наиболее до наименее желательных. Предпочтительней всего, конечно же, вода, затем чай и кофе без сахара; молоко; сладкие напитки и соки; энергетические напитки и алкоголь. А вот опаснее всего могут быть фруктовые напитки. По подсчетам ученых, только питьем сладких напитков человек покрывает ежедневную калорийную норму. Вся жидкость, выпитая за день, равна более чем 2 тысячам калорий. Кроме того, у калорийных напитков есть еще и побочный эффект: они заставляют нас больше есть.

Следует ли пить воду во время еды – на этот вопрос нет единой точки зрения. Одни считают целесообразным запивать холодной водой чуть ли не каждое блюдо, другие доказывают, что делать этого не надо, так как вода разбавляет желудочный сок и значительно ухудшает пищеварение. Пить воду рекомендуется только перед едой, и то в случае жажды. В незаполненном желудке вода не задерживается и не нарушает процессы переваривания пищи. В заполненном, наоборот, она задерживается и, разбавляя его содержимое, замедляет пищеварение.

Суточная потребность организма в воде определяется условиями внешней среды, характером работы, количеством принятой пищи. Избыточное же потребление воды

приносит несомненный вред, так как способствует излишней нагрузке на сердце и ускорению процессов распада белка.

Некоторые животные, например, верблюды, при длительном пребывании в пустыне используют окисление резервного жира в качестве дополнительного источника воды. А врачи способность перерабатывать жиры в воду используют при борьбе с тучностью, когда советуют ограничивать количество выпиваемой жидкости, в результате чего интенсивнее протекает распад жиров и быстрее уменьшается масса тела.

К сожалению, многие пьют помногу и часто, не задумываясь о том, что избыточное употребление воды вредно. Если вы не можете отказаться от подобной вредной привычки, воспользуйтесь следующими рекомендациями:

1. Всасывание воды и поступление ее в кровь и ткани организма начинаются примерно через 10-15 минут, поэтому учтите, что выпитая вода не может сразу же избавить вас от жажды.
2. Помните, что избыточное питье усиливает потоотделение. При сильном потении полощите периодически рот и горло водой, что поможет уменьшить жажду.
3. Старайтесь воздерживаться от частого и обильного питья, тогда через некоторое время ощущение жажды будет появляться реже.
4. Утоляйте жажду постепенно, выпивая через 10-20 минут лишь по несколько глотков. Хотя для утоления жажды имеет значение не только количество воды, но и ее вкусовые свойства. Так, на Руси в жаркую погоду издавна пили хлебный квас, а в Средней Азии – холодный отвар из сушеных фруктов или зеленый чай.
5. И, наконец, не пейте сырую воду. Следите, чтобы вода была прозрачной, приятной на вкус, без запаха и не слишком холодной.

Помните, друзья, что во всем хороша мера, а соблюдение рационального водного режима является важным условием сохранения здоровья. Берегите его, будьте

Сколько нужно пить воды

Автор: admin

03.10.2011 16:48 -

красивыми и счастливыми!

Автор - **Виктория Бобылева**

[Источник](#)