

Вода — это основа жизни, универсальный растворитель. С помощью воды протекают важнейшие биохимические процессы, выводятся токсины.

Недостаточное потребление воды может вызвать смерть быстрее, чем отсутствие любого питательного вещества. Внутри каждого человека в зависимости от возраста и комплекции содержится от 60 до 70% воды. В жировой ткани воды очень мало, так что процентное содержание воды в организме больше у худых людей.

Питьевой режим дня определяет количество, характер и порядок употребления жидкости в течение суток в соответствии с потребностями организма, которые определяются внутренними и внешними факторами.

Повышенный питьевой режим необходим при вирусных заболеваниях, занятиях спортом, в условиях жаркого климата, при кормлении грудью и вредных привычках. Например, курение 1 пачки сигарет в день увеличивает потребность в воде на 40%.

Правильный питьевой режим направлен на поддержание баланса между количеством потребляемой и расходуемой воды. В день человек теряет 2-3 литра воды. Почти 0,5 литра ее уходит из организма только благодаря дыханию. Также потеря воды происходит через кожу, мочевой пузырь и прямую кишку.

Таким образом, в день взрослому здоровому человеку в среднем требуется от 2200 до 3100 миллилитров воды, часть которой уже содержится в потребляемой пище.

Уменьшение воды в организме всего на 1-2% вызывает чувство жажды и сухость во рту.

### **Дефицит воды в организме вызывает:**

- нарушение водно-солевого баланса, что способно спровоцировать образование

камней в почках и мочевом пузыре, а также негативно сказывается на состоянии суставов, повышая риск развития артритов и артрозов, так как хрящевая ткань суставов становится излишне плотной, теряя упругость, а количество синовиальной жидкости, «смазывающей» суставы, снижается;

- повышение вязкости основных жидкостей организма, в первую очередь крови. А это — повышенный риск инсультов, инфарктов, тромбозов, варикозной болезни вен и геморроя — состояний, часть которых опасны не только для здоровья, но иногда и для жизни человека;

- нарушение процессов пищеварения. Замедляются процессы выработки пищеварительных ферментов, нарушается перистальтика, пища надолго задерживается в кишечнике, начинаются процессы брожения, а затем и воспалительные процессы. Часто недостаток воды в организме становится причиной хронических запоров;

- проблемы с кожей. Этот самый большой по площади орган человеческого тела снабжается влагой по остаточному принципу, уже после того, как свою порцию воды получили внутренние органы и системы. Довольствуясь малым и первой попадая под удар, кожа быстро теряет упругость, истончается, приобретает нездоровый усталый серовато-желтый цвет и легко складывается в морщины. Так недостаток воды вызывает видимые признаки старения, делает более слабыми и ломкими наши волосы и ногти;

- нарушение работы мочевыделительной системы и затрудняет процессы «самоочищения» организма.

Кроме того, возникают проблемы с терморегуляцией, что повышает риск возникновения теплового удара в жаркий сезон.

Существует три основных источника воды для организма: питьевая вода, которую мы получаем благодаря различным напиткам; вода, содержащаяся в пищевых продуктах (в твердой пище) и метаболическая вода, которая получается в результате окисления углеводов, жиров и белков.

Качество воды и питьевой режим сильно взаимосвязаны. Так, употребление большого количества сильно умягченной воды (не содержащей достаточного количества микроэлементов), может стать причиной нарушения электролитно-солевого баланса, симптомами которого являются головная боль, тошнота и головокружение.

Содержащая слишком большое количество минералов (минеральные воды) или углеводов (сладкие напитки) жидкость также изменяет питьевой режим. Как правило, она не утоляет жажду и лишь больше смещает баланс электролитов. В таких ситуациях

человек выпивает все больше жидкости, мучаясь от жажды.

Как правило, при оптимальном питьевом режиме вода должна быть не кипяченой и очищенной от всяких примесей. Добиться этого в домашних условиях можно с помощью различных систем очистки и фильтрации.

В настоящее время в магазинах представлен огромный выбор бутилированной питьевой воды. Она делится на первую и высшую категории.

Питьевую воду первой категории добывают из скважин, поверхностных источников. Чтобы очистить её, используют специальные фильтры. Затем воду смягчают и обеззараживают с помощью ультрафиолета или ионов серебра.

Воду высшей категории добывают из артезианских скважин. К ней предъявляют более серьёзные требования. Она должна быть не просто безопасной, но и полезной. Бутилированная питьевая вода высшей категории проходит несколько этапов: очистку механическим фильтром, обеззараживание ультрафиолетом, насыщение фтором, йодом, калием и другими полезными веществами, если их не было в составе.

### **Советы как наладить питьевой режим**

Людам, которые привыкли утолять жажду сладкими напитками, чаем и кофе, вначале сложно выпивать необходимое количество пресной воды без всяких добавок. Для того, чтобы выработать у себя потребность восполнять недостаток жидкости питьевой водой, можно воспользоваться нашими советами:

Чистая питьевая вода должна быть доступна в любой ситуации: бутылка воды всегда должна быть с собой: на работе, в транспорте, на отдыхе.

На телефоне можно установить специальное приложение – каждый час звуковой

сигнал будет напоминать, что пора пить воду.

Не следует стараться сразу выпить весь объем жидкости, постепенно увеличивайте количество воды до необходимой физиологической нормы.

Выработайте питьевой режим: утро начинайте со стакана чистой воды натощак, за полчаса до приема пищи или через час после еды выпивайте по стакану воды.

Оптимальный режим питья – небольшими глотками через равные промежутки времени, этом случае вода усваивается медленно, насыщая организм.

Пейте чуть теплую воду, оптимальная температура воды равна температуре тела. Для улучшения вкуса в воду можно добавлять лимон, мяту.

Не забывайте соблюдать питьевой режим ☐ заботьтесь о себе, и ваш организм скажет вам спасибо!