

# Вода: пить или не пить, когда и сколько?

Часто в различных женских журналах можно встретить совершенно противоречивую информацию о воде. Авторы одних статей утверждают, что необходимо пить много воды, чтобы похудеть и избавиться от чувства голода. Другие уверены, что стройная фигура и гладкая кожа – это минимум жидкости в организме. Так чему же верить?

Наш организм постоянно испытывает жажду. Считается, что жажда – одно из самых несовершенных ощущений человека. Организм всегда требует больше жидкости, чем ему требуется, как бы впрок. Включается какая-то кнопка памяти: без еды можно прожить больше месяца, а без воды лишь три дня. Кожа стареет от дегидратации – уменьшения с годами воды в организме. Вместе с водой уходят упругость и сияние. Правильный питьевой режим имеет огромное значение не только для нормальной жизнедеятельности, но и для внешности.

Избыточное потребление воды негативно сказывается на пищеварении, на циркуляции крови и почечной функции. У каждого человека есть своя питьевая норма – минимальное количество воды, необходимое организму для суточного поддержания водно-солевого баланса. Норма зависит от многих факторов: погоды, возраста, нагрузок, бытовых условий и др. Взрослому человеку в среднем необходимо 40 мл воды в сутки на 1 кг массы тела. Сюда включают воду, содержащуюся в супах, овощах и фруктах, молочных продуктах. Существует мнение, что при спокойном и размеренном образе жизни нужно выпивать около 2 литров воды в сутки, при нагрузках средней тяжести – до 4 литров, при тяжёлой изнурительной работе – более 6, в условиях жаркого климата морских курортов – около 5 литров воды в сутки.

Оздоровительное голодание, предусматривающее питьевую норму 5–7 литров воды в день, – палка о двух концах, ведь при этом вместе со шлаками из организма уходят и полезные минералы и микроэлементы. Избыточное употребление жидкости часто вызывает привыкание. Даже разовый приём большого количества воды нарушает мышечную активность и приводит к быстрой утомляемости. Могут появиться судороги.

Если пить слишком мало, особенно в жаркий день, то из-за постоянной нехватки воды могут начаться запоры, нарушится работа печени и почек. Обезвоживание повышает утомляемость и лишает кожу упругости и блеска.

## **Вода: пить или не пить, когда и сколько**

Автор: admin

07.01.2014 11:55 -

---

В сильный зной, находясь на отдыхе в странах с жарким климатом, рекомендуется утолять жажду только после приёма пищи, а в промежутках приём жидкости строго ограничивать. Если отдых с комфортом (имеется кондиционер и т.д.), питьевая норма – не более 7 стаканов воды в день. Кроме воды, в жару можно употреблять свежие соки, компоты, морсы, настои из сухофруктов. Вернувшись с пляжа или сауны, лучше разделить приём жидкости на небольшие порции.

В жару следует отказаться от сладких газированных напитков, так как сахар усиливает выделение тепла. Кроме того, любой газированный напиток (даже без сахара) обезвоживает организм, вызывая ложное чувство голода. Хорошо утоляют жажду кисломолочные напитки: нежирный кефир, сыворотка, кумыс и обычная простокваша. Но самое здоровое питьё – чистая вода комнатной температуры.

За полчаса до обеда стоит выпить стакан воды. Это вызовет выработку желудочного сока, тонизирует желчный пузырь и подготовит организм к приёму пищи. Чтобы избежать вздутия живота и появления лишних килограммов, не следует много пить во время еды и сразу после неё.

Через пару часов после приёма пищи содержимое желудка полностью переварится, тогда уж можно от всей души не дать себе засохнуть.

Автор - **Тамара Дубовская**

[Источник](#)