Автор: admin
28.01.2011 19:54 -

Почему надо пить больше воды? 10 медицинских фактов.

1. **Вода – неотъемлемый компонент человеческого организма.**

В зависимости от возраста, жировой прослойки и т. п. тело человека состоит на 43%-75% из воды. (Если исключить из организма жир, то человеческое тело состоит из воды на 72%.) Человек, возможно, и сможет прожить от 4 до 8 недель без пищи, однако без воды наш организм погибнет через 10 дней (учитывая комнатную температуру).

2. **Вода доставляет питательные вещества.**
Вода циркулирует вместе с кровотоком и помогает доставлять питательные вещества и кислород в клетки и органы человеческого тела. Она действует как растворитель для питательных веществ и солей, и помогает им усваиваться.

3. **Вода – средство очистки организма.**
Вода служит также средством выведения шлаков, или «отходов» обмена веществ, в виде мочи и пота. Представьте себе этот процесс как освобождение организма от ядовитых веществ, детоксикацию. Это – самая важная функция воды в организме (хотя и не очень приятная эстетически).

4. **Вода помогает предотвратить мочекаменную болезнь.**
Почки организма отфильтровывают продукты жизнедеятельности и направляют их для вывода из организма в виде мочи. Увеличение концентрации некоторых солей в моче увеличивает риск формирования камней в почках. В большинстве случаев такой риск можно сократить, употребляя большее количество воды и, тем самым, «разбавляя» концентрацию солей в моче. Поэтому людям, склонным к мочекаменной болезни, рекомендуется употреблять 12 стаканов воды в день (для здоровых людей эта норма составляет 8 стаканов).

5. **Вода сокращает риск получения солнечного удара.**
Вода – чуть ли не единственный важнейший фактор в регулировании температуры тела. В жаркие дни мы потеем (другими словами – выделяем воду) сильнее, и это «испарение» пота оказывает охлаждающий эффект на тело. При недостатке воды в организме

(обезвоживании) эта регулировка температуры дает сбой, и температура тела повышается, что и ведет к солнечному удару. Сильный солнечный удар может привести к повреждению жизненно-важных органов.

6. **Вода помогает снизить кровяное давление.**
Когда мы теряем большое количество жидкости по каким-либо причинам (употребление недостаточного количества воды, занятия спортом, болезнь и т.д.), чтобы предотвратить потерю воды (вследствие дыхания и потоотделения), наш организм пытается компенсировать этот недостаток сжатием кровеносных сосудов, что, в свою очередь, ведет к повышению кровяного давления. Вот почему так необходимо пить достаточное количество воды для предотвращения повышения давления. Конечно же, это относится к случаям, когда кровяное давление повысилось именно из-за недостатка воды в организме. (Однако специальные курсы лечения заболеваний сердца, печени, почек, во время которых организм специально обезвоживают, в данном случае в расчет не принимаются.)

7. **Вода помогает предотвратить заболевания сердца.**
Как говорилось выше, обезвоживание ведет к тому, что клетки и ткани организма впитывают воду из кровотока, сокращая таким образом силу тока крови (именно поэтому происходит сужение кровеносных сосудов с последующим повышением давления крови, см. пункт 6.). Повышенное кровяное давление – признак того, что сердце работает в более учащенном режиме, чем обычно: сердце пытается накачать больше крови к органам, чтобы сбалансировать количество крови в суженных сосудах. Именно это может усугубить уже существующие сердечные недуги. Употребление достаточного количества воды может помочь предотвратить это.

8. **Вода влияет на здоровье нашей кожи.**
Участвуя в процессе потоотделения, вода также устраняет загрязнения кожи и очищает ее, кожа выглядит моложе и здоровее. Обезвоженная кожа теряет тонус: выглядит обвисшей и морщинистой.

9. **Вода не содержит калорий.**
Вода не содержит калорий, в отличие от газированных напитков, напичканных сахаром, а значит, потребление воды не приведет к увеличению веса. Многие исследования указывают на то, что увеличение потребления воды помогает в похудении: заменяя сладкую газировку на воду, мы тем самым сокращаем потребление калорий, что ведет к похудению. Так что в следующий раз, когда вы идете в закусочную, вместо сладкого напитка закажите бутылку воды.

10. **Вода подавляет аппетит.**
Именно потому, что вода не содержит калорий, она действует как идеальный «наполнитель» для желудка, создавая такое ощущение, что, в свою очередь, снижает чувство голода.

Кстати, следует обратить внимание на то, что существует разница между потреблением достаточного количества воды и чрезмерным потреблением воды. Последнее может привести к самым нежелательным и неприятным последствиям – вымыванию соли из организма, что ведет к головокружению или обмороку.
Будьте аккуратнее. Полагайтесь на свои ощущения: чувство жажды – сигнал организма о том, что ему необходима вода.

Рекомендуемая доза для здорового человека – 8 стаканов воды в день. Если потребление такого количества воды для вас непривычно, для улучшения вкуса можно добавить в воду лимонный сок. Также очень хорошая привычка – всегда иметь с собой бутылку воды.

Автор - **Елена Мортелл**
Источник