**Вода для пользы тела**

Значение воды для человека трудно переоценить, поскольку каждый из нас знает, что организм взрослого человека на 70% состоит из воды, присутствующей во всех его тканях. Эта цифра варьируется в зависимости от возраста человека. Если это новорожденный младенец – то 80%, но с годами показатель опускается до 75%. И к концу жизни объем составляет 65-60%. Еще с древних времен люди ценили воду, за ее полезные, уникальные, лечебные способности, применяя бани, обтирания, минеральные ванны, поклонялись ей, придавая ей особый таинственный, магический смысл. Кроме того, человек без воды, при обычной температуре (16-23 градуса) не сможет прожить и 10 дней.

Именно этим объясняется тот факт, что человеку очень важно ежедневно выпивать значительное количество чистой питьевой воды.

**Важно: «в зачет» идет только чистая питьевая вода, не газированные сладкие напитки, не чай и тем более не кофе, способствующие обезвоживанию организма ―****только вода.**

**Роль воды в организме человека**

Чтобы понять, сколько воды нам необходимо, давайте разберемся с тем, какую роль играет вода в нашей жизни. А роль эта ― главная; ведь вода участвует практически во всех биохимических процессах, происходящих в организме человека.

Это вторая после кислорода составляющая, необходимая для выживания всего живого.

**Вот лишь основные моменты:**

* Вода нормализует пищеварение и помогает организму лучше усваивать пищу.
* Вода участвует в терморегуляции, помогая сохранять тепло и поддерживать нормальную температуру тела.
* Вода обеспечивает свободное кровообращение, снижая вязкость крови, и помогает снабжать кислородом и питательными веществами все органы и системы.
* Вода улучшает работу головного мозга.
* Вода помогает выводить из организма токсины и соли.
* Вода улучшает подвижность суставов ― синовиальная жидкость, которая необходима суставам для свободного и безболезненного движения, это в основном вода плюс небольшое количество гиалуроновой кислоты.
* Вода помогает поддерживать стабильный вес и активный обмен веществ.
* Вода помогает надолго сохранять здоровье и молодость кожи.

**Чем опасен дефицит воды**

Если сорвать яблоко и положить его в теплое место ― оно постепенно сморщится. Происходит это потому, что из плода уходит вода. По этому же принципу плотный, упругий спелый виноград, теряя воду, постепенно превращается в изюм.

А что же происходит с организмом человека, если ему недостает чистой питьевой воды?

Во-первых, нарушается водно-солевой баланс, что способно спровоцировать образование камней в почках и мочевом пузыре, а также негативно сказывается на состоянии суставов.

Дефицит воды в организме способен повышать риск развития артритов и артрозов, так как хрящевая ткань суставов становится излишне плотной, теряя упругость, а количество синовиальной жидкости, «смазывающей» суставы, снижается.

Дефицит воды приводит к повышенной 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.

Нехватка воды пагубно сказывается на пищеварении. Замедляются процессы выработки пищеварительных ферментов, желудочно-кишечный тракт работает «вполсилы», пища надолго задерживается в кишечнике, начинаются процессы брожения, а затем и воспалительные процессы. Часто недостаток воды в организме становится причиной хронических запоров.

При дефиците воды становится излишне концентрированным желудочный сок, что способно приводить к развитию гастрита с повышенной кислотностью и даже язвы желудка.

От недостатка воды очень страдает кожа. 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.

Недостаток влаги делает более слабыми и ломкими наши волосы и ногти.

Обезвоживание нарушает работу мочевыделительной системы и затрудняет полезные процессы «самоочищения» организма.

При недостатке воды в жаркий сезон возрастает вероятность теплового удара.

Все это ― серьезные и веские аргументы в пользу ежедневного и обязательного употребления воды.

**Какая суточная норма употребления воды**

Во всем надо знать меру. Это золотое правило, которого стоит придерживаться. Питьевой режим должен быть адекватным, то есть соответствующим конкретному организму.

Здоровые почки в сутки способны фильтровать до 20 литров воды. Но столько человек не пьет, правда? Суточная норма индивидуальна и зависит от физиологического состояния организма, его антропометрических данных (вес и рост), образа жизни, питания. Не стоит, прочитав в интернете совет пить 2 литра в день, брать это за основу. Это очень усредненный подход.

Классическая система расчета личной нормы — 30 мл на кг веса. Летом из-за повышения температуры окружающей среды потребность в воде увеличивается, зимой тоже нужно чуть больше, так как сухость воздуха в отапливаемых помещениях забирает через кожные покровы и дыхание много влаги. При интенсивных физических нагрузках также требуется больше жидкости.

Что касается детей, у них другие нормы и лучше консультироваться по данному вопросу с педиатром, который хорошо знает все особенности организма вашего малыша.

***Соки, супы, молоко — все это жидкая еда***

**При каких болезнях к количеству воды должно быть повышенное внимание**

Если человек начинает пить много воды, это может стать сигналом, что с организмом что-то не так. Например, повышенная жажда нередко свидетельствует о сахарном диабете. Если состояние жажды долго не прекращается, обязательно обратитесь к врачу. Проблема может предупреждать и о других болезнях.

Ограничить употребление жидкости врачи часто советуют людям, у которых есть проблемы с выделительной функциейпочек, например, при тяжелом гломерулонефрите. Но это не значит, что надо перестать пить воду, это говорит о том, что суточная норма будет рассчитываться с учетом состояния и диагноза человека и таким образом, чтобы организму было легче справляться с жидкостью.

При серьезных проблемах сердечно-сосудистой системы(обычно в крайних случаях, таких, как пороки сердца, сердечная недостаточность, то есть слабость сердечной мышцы) тоже рекомендуют крайне внимательно следить за питьевым режимом и сокращают объем питья в сравнении со здоровыми людьми. В этом случае норму определит ваш лечащий врач.

**Какая вода полезнее**

Кипяченая вода — это «мертвая» вода. Кроме того, что осуществляется бактерицидный эффект (вредные микроорганизмы погибают), ничего хорошего мы не получаем. Концентрация солей и хлора не уменьшается, а пожалуй, даже увеличивается. Поэтому отдавайте предпочтение чистой фильтрованной питьевой воде, а лучше вообще — артезианской.

Существует миф, что при повторном кипячении вода становится «тяжелой», вредной для организма. Многократным кипячением эффекта «тяжелой» воды не добиться, это вам объяснит любой физик. Поэтому, пользы в двойном кипячении нет, как, собственно, и вреда.

**Можно ли запивать пищу во время еды**

Разбавление пищи водой приводит к тому, что объем желудка заполняется быстрее. То есть калорий получаем меньше, но и питательных веществ тоже.

Лучше пить воду до приема пищи. Таким образом аппетит снижается, но еда не разбавляется. Можно пить воду и примерно через час после трапезы.

Некоторые говорят, что водой разбавляется желудочный сок, но это весьма сомнительно, учитывая концентрацию соляной кислоты в желудке. Если вы привыкли запивать пищу и не испытываете при этом дискомфорта, в принципе, ничего плохого в этом нет.

**Приучите себя утром натощак делать хотя бы пару глотков воды**

**Как заставить себя пить столько воды, сколько действительно нужно?**

— Для начала стоит определить, с какой целью человек собирается это делать. Без осознания, что такая привычка необходима для вашего здоровья, ничего не выйдет. Никакого насилия над собой! Правило «через не могу» работает совсем короткое время, затем психика бастует.

Приучайте себя постепенно. Чтобы не забывать, можно связывать прием воды с приемами пищи или походом в туалет. Сначала по полстакана до еды, потом чуть больше, потом по стакану, а дальше будет проще соблюдать норму. Слушайте свой организм. Он подскажет.

Многие люди считают, что им нужно пить поменьше, если появляются отеки. Это большое заблуждение. Конечно, для начала стоит сходить к врачу и удостовериться, что нет соответствующих болезней. Но чаще всего появление отеков — признак того, что человек недополучает воды. Так организм на всякий случай запасается на будущее, потому что не уверен, что ему обеспечат необходимое количество жидкости завтра или послезавтра. Если при этом принимать еще и мочегонные средства, ситуация может серьезно усугубиться. Что делать? Постепенно увеличивать количество воды и приучать организм к ежедневному поступлению жидкости в нужном ему количестве.

**Полезна ли минеральная вода**

Да, но важно обращать внимание на минерализацию. Вода с высокой минерализацией (с концентрацией солей больше 1 г на литр) считается лечебной. Обычная норма — около 2-3 стаканов в день (500-600 мл). Но перед тем как пить ее в большем количестве, стоит проконсультироваться с врачом.

Вода с низкой минерализацией 0,5 г на литр, которая еще называется столовой, подходит для ежедневного использования.

**Нужно ли пить воду утром натощак**

Нужно. Даже когда мы спим, жизнедеятельность организма продолжается и мы теряем влагу с дыханием, плюс добавьте к этому утренний поход в туалет. Так мы можем терять до 1,5 л воды за ночь.

Утром необходимо восполнить потерю, которая произошла за этот продолжительный период.

Второй положительный момент: когда после сна человек выпивает воду комнатной температуры (или чуть ниже), в кишечнике улучшается перистальтика и кровообращение, запускается обмен веществ. В идеале хорошо бы, проснувшись, выпивать стакан воды. Если очень трудно, приучите себя делать хотя бы несколько глотков.

**Пить ли воду перед сном**

Это уже более индивидуальный момент. Если выпитый перед сном стакан воды вас не будит ночью, то, конечно, было бы неплохо придерживаться данной традиции.

Качественный ночной отдых очень важен. Лишние пробуждения ни к чему. Если у вас есть проблемы с выделительной системой и вы понимаете, что придется просыпаться из-за внутреннего будильника, лучше выпить воду примерно за 2-3 часа до сна, чтобы пополнить запасы и успеть опорожнить мочевой пузырь вовремя.

**На порцию крепкого чая или кофе, где 85 мг кофеина и выше требуется такая же порция воды, так как кофеин выводит жидкость. Кстати, зеленый чай может содержать много кофеина, особенно если настоялся.**

**С точки зрения снижения веса вода — очень важный компонент**.

Во-первых, она помогает справляться с голодом. Очень часто мы путаем чувство голода и чувство жажды. Поэтому если обеденное время еще нескоро, а вам кажется, что вы бы уже чего-нибудь перекусили, лучше сначала выпейте стакан воды. Возможно, ощущение голода уйдет, так как на самом деле это все-таки была жажда.

Во-вторых, вода способствует снижению аппетита и уменьшению порций. На стенках желудка есть специальные рецепторы, которые реагируют на растяжение и подают сигнал в мозг о том, что желудок наполнен. Благодаря этому механизму укрощается аппетит и приходит чувство насыщения. А это способствует уменьшению порций съеденного. Поэтому людям, снижающим вес, рекомендуется обязательно выпивать минимум стакан воды за 20-30 минут до еды.

В-третьих, вода — катализатор обмена веществ. Она участвует в процессе выведения продуктов метаболизма и токсинов, что очень важно при похудении.