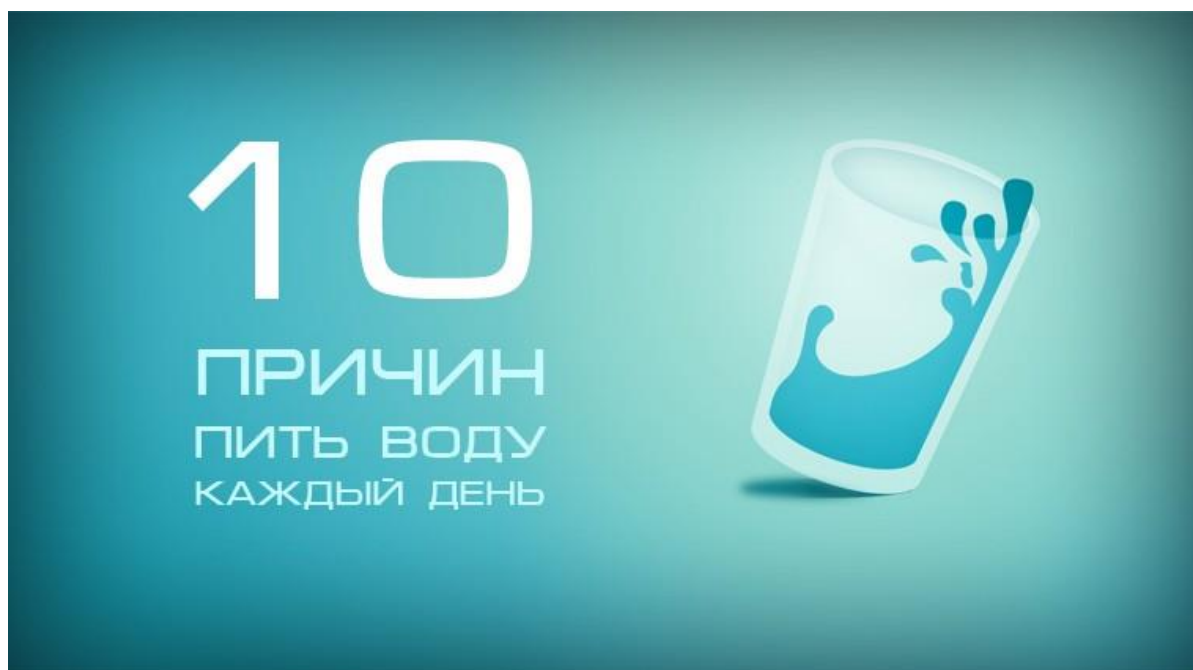




У каждого в жизни свои предпочтения. Разные люди любят разную одежду, разные способы досуга, разные виды деятельности, разную еду и разные напитки. И в данной статье речь пойдёт именно о напитках, точнее не о напитках, а о воде.

Начать стоит с того, что вода – это вода. Смешно? А вы знаете, что, к примеру, кофе, чай, соки, морсы и другие напитки являются едой? Звучит немного непривычно, но это действительно так. Исходя из этого, можно сказать, что вода обладает такими свойствами, которыми не обладает больше ни один напиток на планете.

Причина первая – вода способствует снижению веса

Вода является одним из самых эффективных способов борьбы с избыточным весом. И это обусловлено несколькими причинами. В-первую очередь, вода содержит в себе минимум калорий, в отличие от полюбившихся нам заменителей, таких как упомянутые выше соки, кофе, чай и прочее. Во-вторых, вода считается средством, которое подавляет желание употреблять пищу. Кстати, обратите внимание на то, что когда вы чувствуете голод, скорее всего, вы просто хотите пить. В-третьих, благодаря своим лечебным свойствам, вода способна снимать отёчность, как скрытую, так и явную.

Причина вторая – вода благотворно сказывается на здоровье сердца

Употребление достаточного для организма количества воды многократно сокращает вероятность того, что у человека может случиться сердечный приступ. Результаты исследований учёных в данной области говорят о том, что люди, которые выпивают не менее 6 стаканов воды в сутки, на 40% меньше подвержены риску инфаркта, нежели люди, выпивающие меньшее количество живой влаги.

Причина третья – вода снабжает организм энергией

Даже небольшое обезвоживание человеческого организма (имеется в виду обезвоживание на 1-2% от общей массы) способствует возникновению состояния усталости. Всегда, когда человек испытывает желание попить, это является показателем обезвоженности, что, собственно, и приводит к усталости и слабости.

Причина четвёртая – вода избавляет от головной боли

Головная боль является ещё одним признаком обезвоживания. Тут, как говорится, палка о двух концах: если у вас болит голова, выпейте воды, и чтобы предупредить возникновение головной боли, выпейте воды.

Причина пятая – вода положительно сказывается на состоянии кожи

Воду можно считать очистителем кожи. Естественно, чтобы кожный покров очистился, требуется время. Однако систематическое употребление воды сослужит вам хорошую службу, и через некоторое время вы получите поистине потрясающий результат. Всегда помните о том, что большинство даже самых дорогостоящих косметических средств действуют, увлажняя кожу снаружи, поэтому следует уделить особое внимание увлажнению её изнутри.

Причина шестая – вода нормализует пищеварение

Система пищеварения человека потребляет огромное количество жидкости. Это требуется для того чтобы надлежащим образом переваривалась пища. В дополнение к этому, вода нормализует кислотность.

Причина седьмая – вода очищает организм

Об этом, наверное, слышали все, но повториться лишним не будет. Употребление воды способствует выводу из организма вредных веществ и токсинов. Львиная доля шлаков скапливается именно между клеток – в межклеточной жидкости. Вода очищает и межклеточную жидкость и сами клетки.

Причина восьмая – употребление воды предотвращает возникновение онкозаболеваний.

Люди, употребляющие воду в необходимых для организма количествах, на 45% меньше подвержены риску возникновения рака органов пищеварительной системы, чем люди, которые не пьют воду или пьют её мало. Вместе с употреблением воды снижается и риск возникновения рака мочевого пузыря и молочных желёз.

Причина девятая – вода требуется для занятий спортом

Если человек занимается спортом, он просто не может позволить себе допустить обезвоживания организма. Вызываемые обезвоживанием слабость и усталость становятся преградой, когда необходимо справляться с нагрузками, что, в свою очередь, может повлечь за собой получение травм. Так что, собираясь на тренировку, выпейте за час до неё два стакана воды, тем самым обеспечив себя энергией.

Причина десятая – вода служит температурным регулятором

Вода является регулятором «системы охлаждения» организма. Вы, наверное, знаете, что от 55% до 70% общей массы тела среднего человека – это именно вода, которая и принимает участие в процессе терморегуляции. Пейте воду – и температура вашего тела всегда будет в норме.

В дополнение ко всему вышесказанному, мы хотим дать ещё и несколько ценных рекомендаций на тему употребления воды.

Советы по употреблению воды

Мы уже не раз сказали о том, что воды следует употреблять как можно больше. Но даже в данной ситуации вы, непременно, должны доверять собственным инстинктам, т.е. пить столько воды, сколько требует ваш организм.

Имеющиеся на сегодняшний день нормы потребления жидкости являются относительными, а также разнятся в зависимости от того, сколько человеку лет, мужчина это или женщина, как он себя чувствует, насколько физически активен, есть ли у него какие-то заболевания и в какой местности он проживает.

Руководствуясь этим, учитывайте следующее:

- Рекомендуется употребление родниковой воды. В том случае, если таковой в доступе не имеется и приходится довольствоваться водой из-под крана, то её нужно кипятить, отстаивать и очищать при помощи доступных сегодня фильтров.
- Детям до года, которые находятся на грудном вскармливании и пьют только материнское молоко, в летнее время года советуют давать по небольшому количеству воды (от 20 до 30 мл) между кормлениями.
- Детям в возрасте от 3 до 5 лет будет вполне достаточно от 300 до 400 мл воды в течение суток. А вот взрослый человек должен употреблять примерно 1,5-2 литра воды в сутки, однако по достижению 50-летнего возраста данная норма может быть немного уменьшена с целью снижения вероятности появления отёков.
- Мужчины должны употреблять больше воды, чем женщины, т.к. за сутки они расходуют примерно на литр больше.
- Пить воду лучше всего между приёмами пищи.
- Запивать пищу водой не следует, чтобы предотвратить процессы гниения в желудке.
- Натощак всегда полезно выпивать стакан воды.
- Перед первым приёмом пищи и употреблением воды должно пройти не менее 40 минут.
- Если пить воду перед сном, вас не будет беспокоить бессонница, а также успокоится нервная система.
- Алкоголь и кофеин способствуют обезвоживанию организма, поэтому если вы намерены выпить чашку кофе или желаете выпить вина, предварительно выпейте стакан воды.
- Холодный воздух также вызывает обезвоживание, а значит, перед тем как выйти на мороз, выпейте стакан воды.
- Люди, страдающие диареей, должны пить больше воды, чем все остальные, чтобы предотвратить обезвоживание.
- По мнению многих диетологов, вода притупляет чувство голода. Но пить воду в непомерных количествах, чтобы не есть, не следует, дабы не вызвать интоксикацию водой.
- Люди, предрасположенные к образованию камней в почках, должны, по словам медиков, употреблять минимум 2,5 литра воды в сутки. Это же поможет предупредить рецидивы.

Правильно рассчитать свою норму суточного потребления живительной влаги вам поможет следующее:

- Если масса вашего тела составляет около 56 кг, ваша норма потребления воды составит 2 литра. Если же ваш вес больше, то на каждые 20 кг прибавляйте ещё стакан воды
- Каждый человек должен выпивать от 30 до 40 мл воды на 1 кг массы тела
- На каждую тысячу полученных с едой калорий нужно выпивать литр воды

Мы искренне верим, что представленные нами факты, советы и рекомендации станут для вас стимулом, чтобы вы пересмотрели своё отношение к тому, что вы любите пить. Заменяв ненужные и зачастую вредные напитки-еду на воду, вы сделаете хорошо, в первую очередь, себе, и ваш организм отблагодарит вас, подарив здоровую жизнь.

Крепкого здоровья вам и долгих лет жизни!