

# Как питьевая вода влияет на организм

Доказано, что причиной многих заболеваний является обезвоживание организма и употребление плохой питьевой воды. И особенно важно следить за водным балансом летом.

Вода играет огромное значение для нашего организма. Правильная питьевая вода насыщает организм минералами: кальций укрепляет костную ткань, хлор важен для работы пищеварительной системы, магний – для работы сердца, а калий оказывает влияние на артериальное давление.

Вода разжижает кровь, формирует смазочные жидкости организма, помогает движению лимфы, выводит шлаки из организма и многое другое. Без нужного количества воды мы даже стареем быстрее.

Физиологическая потеря воды организмом в сутки составляет в среднем 2,5 л. И эту норму желательно восполнять.

Симптомы обезвоживания:

- Уменьшение частоты мочеиспускания
- Сухой стул
- Желание пить после еды
- Постоянная жажда
- Лишний вес
- Сухость в горле
- Скрип в суставах
- Заложенность носа по утрам
- Проблемы с желчным пузырем
- Головная боль
- Сгущение крови
- Отеки

## **Сколько летом нужно пить взрослым, детям и пожилым**

Все люди по-разному теряют влагу, поэтому нужно уметь слышать свой организм.

Индикатор потребности в воде – это, в первую очередь, жажда. Так, дети почти не теряют чувство жажды, они пьют, когда есть потребность. Поэтому, если ваш ребенок стал пить много воды летом, это не страшно.

У многих взрослых чувство жажды искажено, например, из-за занятости. Пожилые нередко тоже утрачивают этот сигнал и даже при сухости во рту не соблюдают питьевой режим. Поэтому ориентироваться на сигнал могут те, кто умеет чувствовать свой организм.

Остальным нужно следить за водным балансом, особенно летом. Что такое «водный баланс»? Это баланс между потреблением и выведением жидкости организмом.

В жаркую погоду объём потребления жидкости должен увеличиться. Диетологи советуют при обычной температуре и влажности внешней среды придерживаться водного баланса 2,2–2,8 л (из них чистая вода, жидкость в пищевых продуктах и возникающая в результате реакций организма).

Летом для взрослых рекомендуется соблюдать водный баланс от 2 литров и выше. Для детей 5-6 лет норма потребления жидкости – около 1,3-1,5 литра в сутки. Подросткам подходят уже нормы взрослого человека, равно как и пожилым.

Расчет потребления воды летом для здоровых людей – 40 мл воды на 1 кг веса. Если вы, к примеру, весите 65 кг, ваша норма – 2,6 литра жидкости за сутки.

Но что делать, если не хочется пить обычную воду в таких количествах? Источниками жидкости в питании летом могут быть арбузы, огурцы, фрукты.

### **Можно ли пить воду из-под крана?**

Важно следить за качеством воды. Показателями качества воды являются: химический состав и рН воды (показатель концентрации ионов водорода в воде и степени щелочности и кислотности).

Идеальный показатель воды – 7,5. Его легко определить с помощью обычных рН-полосок. Лакмусовую бумагу опускаем в воду, и она окрашивается в цвет. Сравниваем цвет полоски с таблицей и определяем кислотность/щелочность жидкости.

Если диапазон водопроводной воды далек от 7,5, ее лучше не пить и заменить на бутилированную или установить систему фильтров для питьевой воды.

Выбор фильтра зависит от региона, где вы живете. Фильтры не только поддерживают нужный рН, но осуществляют бактериальную защиту, удаляют тяжелые металлы, токсины и аллергены, сохраняют минеральный состав. При покупке лучше выбирать многоступенчатые фильтры.

### **Какая вода лучше: кипяченая, сырая или минеральная?**

Польза кипяченой воды заключается в том, что она оберегает нас от вредных бактерий, делает мягче жесткую воду, улучшает вкус еды, улучшает метаболизм. Но стоит помнить, что кипятить воду нужно однократно. При повторном кипячении она становится вредной: способствует накоплению различных примесей в организме, замедляет работу органов, вымывает из организма минералы и микроэлементы.

Оказывается, вода воде рознь. Из колодцев и проточных рек, изо льда, холодная, теплая и горячая, кипятки – она может быть разной. Вода приобретает лечебную силу, если ее приготовить правильно. Воду для питья нужно не кипятить, а просто доводить до кипения.

#### *Сырая вода*

Воду из природных источников – горных ледников и ключей – называют живой. Но чтобы пить ее, нужно убедиться в отсутствии вредных примесей и бактерий.

Воду из кулеров, бутилированную, талую чистую воду, которую получают с помощью заморозки в домашних условиях (пристеночная «кристаллизация»), фильтрованную из-под кранов можно пить без риска для здоровья.

#### *Минеральная вода*

В жаркую погоду минеральная вода хорошо утоляет жажду. Она регулирует кислотно-щелочной баланс в организме, улучшает работу клеток, помогает активизировать работу ферментов, укрепляет иммунитет и в целом улучшает самочувствие.

Здоровым людям можно пить столовую минералку хоть каждый день (минерализация менее 1 г/л), другие виды минеральной воды принимаются в лечебных целях курсами и по назначению специалиста. Бесконтрольное использование минеральных вод может привести к передозировке.

К сведению: людям с заболеванием почек, гипертонией, нарушениями в работе сердца, беременным нужно обсудить свой летний питьевой режим с лечащим врачом.