

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СОВЕТЫ ВРАЧА

Ведущий рубрики – Г. Шаевич

СТАКАН ВОДЫ

Всем известна аксиома, что без воды нет жизни. А если вспомнить, что грядёт жаркое лето, то тема становится ещё более актуальной.

Возможно, сегодня я не скажу вам чего-то нового, но иногда не мешает напомнить о чём-то важном, о чём мы порой забываем в повседневной суете.

Почему же вода так необходима? Наш организм - это целое «водное хозяйство», он состоит из воды на 70%. Если вы весите 60 кг, то 42 кг приходится на долю воды. На 75% состоят из воды мышцы, кровь содержит 93%, и даже в костях её почти 50%.

Часто в старшем возрасте у людей мышцы становятся вялыми, а ясность мышления нарушается. Причина в том, что мышцам и мозгу не хватает воды.

Многие приучили свой организм к «засушливому режиму», руководствуясь принципом: «Я пью столько, сколько просит мой организм». Но в том-то и дело, что, испытывая постоянный дефицит жидкости, организм вообще может не просить воды. Однако, независимо от того, есть или нет чувства жажды, вода ему необходима. Признаки дефицита воды в организме:

1. Изменение настроения. Поскольку мозг на 85 % состоит из воды, то при её нехватке человек становится раздражительным, пропадает ясность мышления, болит голова, звенит в ушах, его охватывает депрессия. Если же содержание воды в мозге уменьшается до 70%, может развиваться острый психоз, бред и галлюцинации. Вода – лекарство от депрессии. Врачи советуют в случае утомления, стресса или повышенной раздражительности медленно и сосредоточенно выпить 1-2 стакана воды.

2. Усталость. Человек чувствует усталость, если кровь загрязняется большим количеством вредных веществ, которые не могут быть выведены без достаточного объёма воды. Физиолог из Гарварда Джон Питс убедился в непосредственной связи между потреблением воды и утомляемостью. Он исследовал 3 группы атлетов на беговой дорожке, по которой они двигались со скоростью 6 км/ч. Первой группе атлетов вообще не давали воды, во второй группе пили, только когда испытывали жажду, а атлеты 3 группы пили один стакан воды каждые 15 минут в течение всего периода семичасовой тренировки.

И вот результаты: у атлетов из первой группы через 3,5 часа тренировки температура поднялась до 38,9° С и наблюдалась крайняя усталость; у атлетов из второй группы повышение температуры тела и чувство усталости наступили через шесть часов. А у атлетов третьей группы через семь часов не только не было значительного повышения температуры, но ещё и оставались силы, чтобы продолжать тренировку.

Итак, если вы будете пить достаточно воды, то сможете предупредить утомление. Поэтому, если вам предстоит тяжёлая работа, пейте больше!

Если ваши дети устали или капризничают, дайте им стакан воды и сами выпейте стакан или два - и вы станете более уравновешены и менее уязвимы для стрессов и болезней.

3. Сухость во рту. Слизистые на 90% состоят из воды, при её нехватке язык становится обложенным, появляется неприятный запах, слюна густеет и затрудняется поглощение пищи. По этой причине пищу хочется запивать во время еды.

4. Состояние кожи. При недостаточном поступлении жидкости в организм кожа становится сухой, морщинистой и бледной, поверхность тела словно «обветренная».

5. Низкая сопротивляемость организма. При недостатке воды лейкоциты, белые кровяные клетки, отвечающие за защиту организма от инфекции, не могут выполнять свои функции.

В результате вы слишком часто болеете простудой и другими болезнями, так как «солдатики», находящиеся в нашей крови без воды, теряют способность выслеживать и уничтожать «врагов» (микробов, бактерий, вирусов). Вода помогает снять жар, интоксикацию, нормализовать обмен веществ.

Когда и сколько надо пить воды?

Это зависит от погоды и вида деятельности. В среднем за день мы теряем 1,5 л через почки и около 0,5 л через кожу, 200-300 мл через стул и столько же через лёгкие. Это составляет примерно 2,5 л или 10 стаканов. Около 4-5 стаканов мы восполняем с пищей.

Сколько остаётся? 5-6 стаканов. Чтобы узнать, какое минимальное количество воды вы должны пить ежедневно, разделите свой вес на 12. Например: вы весите 70 кг, разделите 70 на 12, минимальная доза воды для вас - 6 стаканов. Распланируйте приём воды следующим образом: два стакана тёплой воды сразу после подъёма утром - и вам не придётся тратить деньги на слабительное. Ещё два стакана между завтраком и обедом, и 1-2 между обедом и ужином.

«Между», потому что во время еды лучше не пить. Пейте либо за 30-60 минут до еды, либо через 1-2 часа после. Это важно, так как вода и другие напитки, выпитые за едой, разбавляют желудочный сок, тормозя процесс пищеварения. Не выпивайте за один раз большое количество воды. Это перегрузка для сердца. Приучайте организм к большему употреблению воды постепенно. Если обычно вы выпивали три стакана, добавьте ещё один. И так увеличивайте количество выпиваемой воды до 1,5 л. Выпивая 6-8 стаканов воды, вы сможете решить проблему с избыточным весом. Чувствуете голод? Выпейте воды, и ваша печень начнёт активно превращать жиры в полезную энергию. Итак, употребление большого количества воды поможет вам противостоять болезням, утомлению, депрессии. Вы сохраните ясность мышления и молодость.

Это самое дешёвое и эффективное «лекарство», которое всегда есть в вашем распоряжении.

Слушайте своего доктора и будьте здоровы!