

Спасаемся от жары: как правильно пить воду!



Аномальная жара уже не первую неделю испытывает на прочность здоровье жителей нашего города. В таких условиях важно помнить об опасности обезвоживания, ведь оно может привести к самым серьезным последствиям. Кстати, согласно исследованиям, проведенным ВОЗ, почти 86 % жителей нашей планеты пьют воды гораздо меньше, чем нужно.

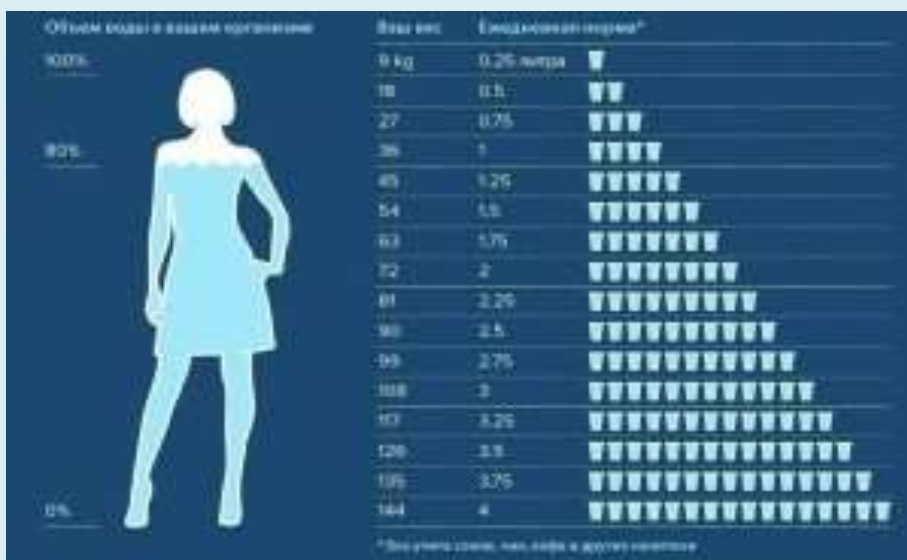
Чем грозит недостаточное потребление воды



Обычно вы пьете воду тогда, когда вам захочется. И вы уверены, что прекрасно слышите свой организм. На самом деле жажда – один из первых признаков обезвоживания. И этот процесс негативно отражается на работе абсолютно всех наших органов и систем. Снижается работоспособность и повышается раздражительность и утомляемость. Возникают головные боли и нарушения сна. Кожа становится сухой и безжизненной, а ее клетки начинают раньше стареть.

Урезанный питьевой режим в течение длительного времени повышает вязкость крови, что может привести к гипертонии и вегетососудистой дистонии. Ощущая острую нехватку нужного для жизнедеятельности элемента, наш организм начинает запасать воду «на черный день». Результат – появление отеков. Дефицит жидкости нарушает пищеварение, «тормозит» работу кишечника, замедляет обмен веществ. Жиры преобразуются в энергию крайне медленно и оседают в проблемных зонах в виде отложений.

Сколько и как нужно пить воду



Всемирная организация здравоохранения приводит среднюю норму суточного количества воды для человека – 40 мл на 1 кг веса. Для более детализированного и точного расчета следует учесть еще ряд факторов: возраст, климатические условия в стране проживания, особенности питания, уровень физической активности, имеющиеся заболевания, а также пол:

У женщин потребность в воде меньше и в среднем составляет 2200 мл в день (при прочих равных условиях). У мужчин данный показатель увеличен до 2900 мл.

Важно не только, сколько пить воды, но и как ее пить. Рекомендации Европейского агентства по безопасности продуктов питания отражают мнение большинства российских диетологов и экспертов в области питания о том, что запивать еду не件лезно и даже вредно. Это приводит к разбавлению нормальной концентрации желудочного сока и нарушает процесс пищеварения.

Приучите себя пить воду с утра, а также между приемами пищи. Выпивать по стакану за полчаса до еды и спустя 1-2 часа после трапезы. Если это новшество для вас, для выработки привычки, используйте «напоминалки» в телефоне и стикеры на кухне. Лучше всего утолять жажду жидкостью комнатной температуры (не обязательно кипяченой, но прошедшей фильтрацию).

Участок головного мозга, который реагирует на восполнение в организме жидкости, работает аналогично центру насыщения пищей: сигнал о том, что вода поступила, приходит лишь через какое-то время. Выпив стакан залпом, вы не ощутите, что утолили жажду, и будете пить еще и еще. В результате вы растянете желудок, а вода быстро покинет организм с потом и мочой, не напитав его клетки должным образом. Медленное питье маленькими глотками позволит напиться меньшим количеством жидкости.

Норма потребления воды для пожилых людей



В пожилом и старческом возрасте потребность людей в воде существенно снижается. Связано это

с ограниченной физической активностью, сниженной функцией почек, повышается вязкость крови. Поэтому во избежание обострения многих хронических заболеваний, в т.ч. сердечно-сосудистой системы, ВОЗ рекомендует им придерживаться среднего норматива для данной возрастной группы – 1700 мл жидкости в сутки.

Сколько воды нужно пить детям



Детский организм более чувствителен к обезвоживанию, нежели взрослый. И последствия дегидратации у малышей носят более выраженный характер. Согласно рекомендациям ВОЗ, груднички до 6 месяцев, находящиеся на естественном вскармливании, в допаивании не нуждаются. А вот для детей старшего возраста при расчете нормы потребления воды следует ориентироваться на массу тела:

Оптимально, если на каждый килограмм веса ребенок получает 50 мл жидкости. Так, при весе 10 кг, малышу требуется 500 мл чистой воды (без учета супов, компотов и пр.).

В воде нет витаминов. Но она играет важнейшую роль в жизнедеятельности организма. Приучайте ребенка с детства пить простую воду – на личном примере, в игровой форме. Это выработает у него здоровую привычку на всю жизнь

Вода и климатические условия



Суточное количество физиологически необходимой человеку воды увеличивается из-за температуры окружающей среды. Так, летом эта жидкость активней выводится из нашего организма через поры кожи с потом. Поэтому в жару нужно выпивать не менее 3 л воды в день. Чуть прохладной, но ни в коем случае не ледяной. И дело не только в том, что холодная вода медленней утоляет жажду.

Попадание холодной воды нарушает теплоотдачу и провоцирует еще больший перегрев организма. Также резкий перепад температур вызывает спазм сосудов, увеличивая риск приступа стенокардии и инсульта.

Вода и качество питания



«Журнал питания и диетологии человека» (Journal of Human Nutrition and Dietetics) опубликовал данные экспертных исследований, которые отражают прямую связь между составом пищи и количеством жидкости, в которой нуждается организм человека. Так, вегетарианцам требуется меньше дополнительной воды для поддержания нормального водного баланса, нежели мясоедам. Имеет значение и способ приготовления еды:

Жареные, соленые и острые блюда провоцируют жажду. Человек начинает больше пить, и это создает дополнительную нагрузку на почки, что не всегда безопасно.

Вода при различных заболеваниях



Во время простуды и гриппа нужно пить много жидкости. Это связано с необходимостью «вымыть» из организма вирусы, которые вызвали его интоксикацию. Норма жидкости при болезненных состояниях составляет 5-6 литров в день. И минимум половина этого количества должна приходиться не на воду, а на теплые (не горячие!) витаминизированные напитки – чай с лимоном или ягодным вареньем, морс, настой шиповника и пр.

Вода – это не только лечение, но и профилактика. Два стакана теплой воды, выпитые натощак, позволяют организму легче избавляться от токсинов, шлаков и прочих вредных веществ, которые неизбежно выбрасываются в кровь и лимфу за ночь.

Интенсивную потерю воды, которую необходимо оперативно восполнять, провоцируют рвота и понос. Однако при таких недомоганиях жидкость в чистом виде плохо всасывается желудком и кишечником. Поэтому в воду следует добавлять специальные растворы (например, «Регидрон»), которые нормализуют нарушенный водно-солевой баланс.

Однако при некоторых состояниях количество жидкости нужно ограничить:

Нарушения в работе почек провоцируют повышенную нагрузку на них в процессе потребления воды. Они начинают активно вырабатывать ангиотензин. Этот гормон повышает давление, а в перспективе — риск развития атеросклероза и сердечной недостаточности.

Вода и спортивные тренировки



Во время интенсивной физической активности человек больше потеет, учащается его дыхание. Происходит еще более активная, чем в обычных условиях, потеря жидкости и повышается риск обезвоживания. Чтобы обеспечить своевременное восполнение запасов воды и запустить нормальные механизмы ее удержания в организме, специалисты Национальной ассоциации спортивных тренеров (NATA) рекомендуют придерживаться оптимального питьевого плана:

За 2-3 часа до тренировки выпейте 2-4 стакана воды, а непосредственно перед ней – еще стакан. Каждые 15-20 минут занятий выпивайте по стакану воды, даже если не чувствуете жажду. В течение 3 часов после тренировки употребите еще 2-3 стакана.

Не забывайте самое главное правило: употребляемая вода, должна быть безопасной с эпидемиологической точки зрения. Поэтому употребляйте для питьевых целей, особенно в теплый период года, только кипяченую или бутилированную воду, при этом соблюдая правила ее хранения.