

Вода и питьевой режим

Поддержание питьевого режима крайне важное условие сохранения здоровья человека. Наш организм почти на 80% состоит из воды, которая участвует во всех жизненных процессах в организме. Для того чтобы организм человека не страдал, ему нужно соблюдать водный баланс. То есть количество поступившей в организм воды должно соответствовать количеству воды, которая выделяется из организма. Суточная потребность в жидкости составляет 2,0-2,5 л, из расчета 30 мл на 1 кг массы тела. В жаркую погоду или при занятии спортом расход воды возрастает.

Вода поступает в организм человека также с продуктами питания — супы, борщи и другие жидкие блюда.

Больше всего воды — во фруктах, овощах и их соках. Кроме этого можно пить обычную кипяченую водопроводную воду.

Беспорядочное питье больших количеств воды вредно для организма: ухудшается пищеварение, создается добавочная нагрузка на сердечно-сосудистую систему и почки. При избыточном питье через почки и потовые железы выводится увеличенное количество минеральных веществ.

Вода очень важна для организма человека. Вода поддерживает внешнюю форму отдельных органов и внешний вид человека в целом.

Вода играет терморегулирующую роль – поддерживает необходимую температуру тела. Она осуществляет это своей большой теплоемкостью в случае снижения температуры и испарением с поверхности тела при его перегреве.

Транспортная функция воды осуществляется благодаря свойству проникать в самые тонкие капилляры и межклеточные пространства, неся клеткам организма питание и выводя из них продукты жизнедеятельности.

Регулярное потребление воды улучшает мышление и координационные действия мозга. Головной мозг и весь организм будут достаточно заряжены нужными веществами, если вода, которую мы пьем, будет высокого качества, т.е. будет богата минеральными веществами.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что роль воды для человека огромна. Сегодня каждый человек может создать для себя условия сохранения бесценного водного баланса путем правильной организации питьевого режима.

Пейте воду и будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста
Отделение информационного обеспечения и ЗОЖ
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»

С.В. Тарасенко