## Пить или не пить? Польза воды для нашего организма.

Основа жизни на земле – это вода. Ее преимущества для всего живого невозможно переоценить. Все биологические процессы на Земле происходят с участием воды. Она является питательной средой для всех клеток человеческого организма. Именно вода занимает большую часть объёма каждого органа. Например, в крови воды 90%, в мозге её 85%, воды в мышцах 75%, в печени воды – 65%, кости содержат 28% воды, а жировая ткань – 25%. С участием воды в теле человека протекают все химические реакции.

Сколько надо пить воды в день для хорошей работы организма?

Для подсчета более точного количества воды, которую необходимо ежедневно пить, следует исходить из расчета 40 мл на 1 килограмм веса. В летний период этот показатель необходимо увеличивать, поскольку из организма выходит достаточно много воды вместе с потом. Кроме того, большее количество воды в течение дня требуется кормящим грудью женщинам (исключение составляют индивидуальные медицинские показания). Спортсмены также должны употреблять больше жидкости. То же самое относится к людям, совершающим авиаперелеты, поскольку из-за значительного давления воздух в салонах самолетов очень сухой.

Влияние дефицита воды на органы человека.

Плохое самочувствие мы обычно объясняем усталостью, стрессами, недостатком витаминов и т. д. А ведь зачастую организм, таким сигналом, требует обыкновенной воды. Все потому, что без воды

невозможна полноценная работа всех наших органов.

* Печень. Она защищает организм от разрушительного воздействия, которое оказывают микробы и вирусы, пищевые красители и консерванты, балластные вещества и продукты распада алкоголя. Задача печени состоит в том, чтобы перевести токсины в водорастворимую форму и естественным образом вывести их из организма. Благодаря оптимальному водному балансу печень тратит меньше времени на переработку отходов и делает это качественно, а значит, предотвращает развитие различных заболеваний.
* Почки. Онифильтруют все виды жидкости в организме. Когда человек пьет достаточное количество воды, почки выводят лишнюю жидкость с мочой, а вместе с ней и все вредные вещества. Если воды мало, почки вынуждены экономить её и задерживать в организме. В этом случае образуется меньше мочи, она становится сильно концентрированной. А это создает трудности для работы почек.
* Лимфа. Все вредные вещества, попадающие в кровь, «утилизирует» именно она. Лимфасобирает мертвые клетки и другие отходы, доставляет их в лимфатические узлы, где они фильтруются, а затем отправляются на переработку в печень и почки. А справляться с этим ответственным делом лимфе помогает нормальный водный баланс.
* Суставы.Артрит доставляет страдания многим людям, но мало кто знает, что причиной этой болезни часто является хроническое обезвоживание организма. В здоровой хрящевой ткани содержится большое количество воды – она исполняет роль смазки для суставов. Если организм подвергается хроническому недостатку жидкости, смазка пропадает, а суставы серьезно повреждаются. Это приводит к артриту.

Обратите внимание на то, сколько воды вы пьете, занимаясь спортом. С недостатком воды быстро наступает усталость, нарушается координация движений, возникают мышечные судороги. Почему это происходит? Когда человек активно двигается, он больше потеет, а это приводит к уменьшению объема крови. Если запас жидкости не пополняется, сердцу становится сложно ее перекачивать.

Чтобы регулярное питье в достаточных количествах вошло в привычку, попробуйте делать следующее:

* Всегда носите с собой бутылку воды.
* При каждом приеме пищи выпивайте стакан воды.
* Пейте воду перед занятиями физкультурой, во время занятий и после.
* В перерывах между работой пейте воду, а не чай или кофе.

Давайте поговорим о том, почему именно вода так нужна нам. Помимо очевидных качеств, она обладает и рядом важных свойств, о которых мы не всегда задумываемся:

* Регулярное употребление чистой воды в достаточных количествах помогает продлить молодость кожи. Уходит сухость и шелушение, позже появляются морщины.
* Питье перед тренировкой и после нее обеспечивает нормальную работу мышц. А это значит, что человеку не будут грозить спазмы.
* Чистая питьевая вода обеспечивает вывод из организма токсинов, а так же приводит в норму функционирование почек.
* Исследования показали, что человек, выпивающий 5 стаканов чистой воды в сутки, на 60% реже страдает от сердечно-сосудистых заболеваний.
* Вода – это самый естественный источник энергии для человека.
* Вода, потребляемая в достаточном количестве, обеспечивает хорошую работу ЖКТ. Кроме того, она принимает участие в выведении из организма токсинов и отходов жизнедеятельности.
* Водный баланс – залог стойкого иммунитета. А иммунитет – залог крепкого здоровья.

Воду необходимо употреблять грамотно. Вредит, как ее недостаток, так и переизбыток. В чем могут выражаться нарушения, спровоцированные неправильным употреблением воды?

Если вы пьете мало, у вас могут возникнуть следующие симптомы:

* Снижение физической активности и работоспособности;
* Слабость без видимых причин;
* Плохая концентрация внимания;
* Гастриты и запоры;
* Психологический дискомфорт, раздражительность.

Что случается с человеком, который перегружает организм жидкостью? У него может появиться:

* Сбой работы почек, как следствие – появление отеков;
* Усиление гипертонических проявлений;

Как же правильно употреблять воду? Существуют два основных правила, соблюдая которые можно сохранить молодость и здоровье на долгие годы:

1. Необходимо пить только очищенную воду. Поэтому рекомендуется установить дома фильтр. Для организма самой приятной температурой является та, которая максимально приближена к температуре тела.
2. Пейте воду натощак. Это очень полезная привычка. После пробуждения выпитый на пустой желудок стакан воды запускает все процессы в организме. Кроме того, за ночь тело теряет некоторое количество жидкости и утром нуждается в пополнении запасов.

Правила просты, но очень эффективны. Соблюдая их, можно избежать множества заболеваний и сохранить молодость. Помните, что ваше здоровье в ваших руках.