

## Вода

### Тетяна Лакуста

Тема води овіяна міфами в науково-популярній літературі, інтернеті, пересічна людина може заплутатись і не розуміти, яка саме інформація є достовірною та на що спиратись в житті.

### Скільки потрібно пити?

Відповідь на це питання дуже проста та складна одночасно. Найкращий маркер потреби організму у рідині – це відчуття спраги.

Відчуття спраги є одним з найдревніших інстинктів для виживання, але сучасний тип життя людини робить її запрацьованою, хронічно стомленою та «глухою» до потреб свого організму.

### Добова кількість рідини

У науковій літературі надається цифра добової потреби рідини – це 4% від маси тіла, але в повсякденному житті користуватись даною методикою розрахунку не зовсім зручно.

Людина може використовувати як джерело рідини не тільки питну воду, але й рідкі страви, соковиті фрукти та ягоди, які теж містять воду та враховувати з них суму випитої рідини за день незручно.

Найлегші та **достовірні показники** того, що організм достатньо забезпечений рідиною, на які можна орієнтуватись:

- відсутність відчуття спраги;
- колір сечі світло-жовтий.

Відчуття спраги впродовж доби може варіюватися залежно від загального стану. Тобто якщо ви погано спали вночі, ви схвильовані чи занадто заклопотані – ви можете не точно оцінити відчуття спраги.

Потреба у рідині серед дня залежить від:

1. Рівня фізичного навантаження.
2. Від наявності супутніх захворювань.
3. Від кількості та виду їжі.
4. Від температури навколишнього середовища.
5. Від частоти дихання, від інтенсивності спітніння.
6. Від віку.

Люди похилого віку та малі діти погано відчувають спрагу, тому контроль над добовою нормою рідини в цих вікових групах має бути більш ретельний.

Здебільшого ми маємо орієнтуватися на відчуття спраги та задовольняти себе у цій потребі, але бувають стани, коли **організм може потребувати збільшену кількість рідини:**

1. Гарячка.
2. Пронос та блювота.

3. Вагітність.
4. Підвищена фізична активність.
5. Лактація.

Для того, щоб мати змогу завжди забезпечувати себе рідиною та збільшувати свідомість відносно свого здоров'я, будьте завжди забезпечені водою. На робочому столі тримайте біля себе стакан з водою, на прогулянці, в школі чи займаючись спортом, беріть з собою воду в індивідуальну пляшку, що вбереже вас від потреби купувати воду в пластикових пляшках, а також цим ви зробите внесок у покращення свого здоров'я та здоров'я планети.

Якщо ви не впевнені, що ви добре відчуваєте потреби свого організму, радимо виконувати **«ТЕСТОВИЙ КОВТОК»**.

Якщо ви відчули спрагу або вам здалось, що це відчуття спраги – відпийте ковток. Якщо ви відчули задоволення після першого ковтка та спрага посилилась, то пийте, поки не отримаєте задоволення від води. Якщо після першого ковтка не має бажання продовжувати пити – зупиняйтесь. Пити воду через силу непотрібно.

Найголовніше – навчитись прислухатись до свого тіла та розвивати усвідомлюваність, щоб не плутати його сигнали.

**Найкращим напоєм** для людини є чиста вода без смаку та мінералізації. Вона найбільш фізіологічно задовольняє всі потреби організму.

У мінералізованій воді може бути надлишок певних мінералів, наприклад, натрію. Надлишок натрію може збільшувати ризик у виникненні набряків та підвищенні артеріального тиску.

Каву та чай також можна використовувати як джерело рідини, але слід пам'ятати, що добова норма кофеїну – 400 мг, це відповідає трьом чашкам кави та двом чашкам чаю.

### **Коли краще пити?**

Основну частину спожитої рідини варто випити до 18 годин вечора, враховуючи добові біоритми нирок.

Серед дня їжу можна запивати водою кімнатної температури чи трохи теплішою. Це не завадить травленню та перетравленню їжі у шлунку.

Фізіологія шлунку влаштована таким чином, що рідка їжа та напої проходять по малій луці шлунку, потрапляють у кишківник та практично не затримуються у шлунку.

### **Які напої краще обмежити чи виключити зовсім з раціону?**

Насамперед – це алкогольні напої, споживання яких мотивує людину до насильств, агресивної поведінки та підвищує ризик виникнення онкологічних утворень та отримання травм.

Якщо ви споживаєте алкоголь, то варто обмежити споживання до двох порцій для чоловіків та однієї для жінок. За одну порцію приймають 30 мл горілки, 100 мл вина та 300 пива.

Усі солодкі напої промислового чи домашнього виробництва, такі як компоти, фреші, лимонади, соки допускаються у раціоні, але не рекомендовано включати щоденно в раціон чи надавати їм перевагу над водою.

Солодкі напої містять у своєму складі штучно доданий чи природні види цукру, тому такі напої є висококалорійними, мають високий глікемічний індекс.

Такі напої сприяють розвитку передчасного старіння шкіри, надмірної ваги, розвитку цукрового діабету.

Пийте чисту воду, прислухайтеся до потреб свого організму та будьте здорові!