

ВСЕ ПРО ВОДУ


АЛЕКСЕЕВА АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВНА



- Дипломированный нутрициолог (Медицинский Университет им. Сеченова)
- Разработчик оздоровительных программ питания для людей старшего возраста
- Дипломированный специалист по функциональной Anti-Age медицине
- Специалист по клинической биохимии (обучалась по западным программам)
- Член ассоциации нутрициологов по здоровью
- Постоянный приглашенный эксперт на ТВ (ТНТ и региональные телепередачи)



Зачем пить воду?


 Вода – основная составляющая организма человека. Она участвует во всех биохимических, физиологических и физико-химических процессах обмена веществ и энергии, без нее невозможен синтез белков, жиров и углеводов.


Без воды не происходит процесса детоксикации, так как именно с водой из организма выводятся ядовитые вещества.

Если Вы хотите иметь красивую кожу, упругое тело, выглядеть намного моложе своих лет; если Вы заботитесь о своем организме, а главное о здоровье каждой его клеточки, пейте достаточное количество воды.

? Сколько пить воды ?

Здоровому человеку нужно выпивать 30–40 мл на 1 кг идеальной массы тела. Она рассчитывается по формуле Дивайна:

 Мужчины: вес = $50 + 2.3 * (0.394 * h - 60)$

 Женщины: вес = $45.5 + 2.3 * (0.394 * h - 60)$,


где h - рост, см

Если выпивать больше своей нормы, есть риск вымывания важных микроэлементов.

Но и выпить всю норму за два приёма не будет физиологичным. Вода просто не усвоится и «порадует» вас отеками и тошнотой.

? *Как пить воду?* ?

Если организм не привык к адекватному количеству воды, то не надо вливать ее в себя насильно. Постепенно увеличивайте норму. Как правило, привыкание происходит в течение одной–двух недель.


 За раз стоит выпивать не больше 120-150 мл. Всё остальное просто не усвоится нужным образом и образует межклеточную воду, а значит даст отеки.

Начните с суточного объема в 500-1000 мл и добавляйте по 30-50 мл каждый день. Давая организму время привыкнуть. Старайтесь не пить на бегу. Идеально — сидя, маленькими глотками, не спеша.

? *Какой температуры пить воду?* ?

Температура воды имеет большое значение с точки зрения ее усвоения и пользы для организма.

Первый стакан воды рекомендую выпивать после утренних гигиенических процедур, за 20-30 минут до завтрака. Вода должна быть около 37 градусов, по ощущениям, как та, в которой моетесь в душе. Выпиваете медленно, маленькими глоточками. Это нужно чтобы запустить работу желчного пузыря и разжижить сгустившуюся за ночь желчь. После можно идти готовить завтрак.

 В остальное время рекомендую пить воду комнатной температуры или теплую. Холодная вода провоцирует спазм желудка и желчного пузыря, так как это мышечные органы. Особенно вредно пить холодную воду на жаре. Старайтесь выбирать при покупке воду не из холодильника или брать с собой керамический термос с водой.

? *Какую пить воду?* ?


Когда я говорю вода - я имею ввиду именно чистую негазированную воду. Такая вода должна быть основным напитком для вас.

Идеальный pH воды — 7,5-8,0. Минерализация 30-300 мг/л. Для людей имеющих проблемы с почками, рекомендована мягкая вода с более низкой минерализацией.

В жаркое время года, при физической нагрузке, при повышении температуры тела наблюдаются большие потери воды в организме, а вместе с ней натрия и калия, поэтому лучше восполнять недостаток жидкости минеральной водой.


? *Всё вода, что не еда?* ?

В зачет дневной нормы выпитого стоит зачислять только чистую негазированную воду и травяной чай или отвар из трав. Все остальное либо, не может попасть в клетку и остается межклеточной жидкостью, либо наоборот забирает жидкость из организма.

 Кофе и черный/зеленый чай, сладкие напитки, в том числе соки, провоцируют жажду и задерживают жидкость между тканей, а клетка в это время остается обезвоженной. Потому можно говорить о том, что такие напитки забирают жидкость.

Если пьете кофе и черный/зеленый чай — на каждый стакан добавляем по стакану воды. На каждый эспрессо — по 150 мл сверху к дневной норме.

? Как научиться пить воду? ?

 Залог того, что вы будете пить воду в течение всего дня — присутствие сосуда с водой в поле зрения и возможность попить воду в одно движение. То есть дома нужно поставить графин воды на видное место, а рядом с ним обязательно разместить стакан. Каждый раз, когда взгляд упадет на воду, делать глоток. Либо завести таймер и каждый час делать 1-2 глотка воды. Через неделю-две вы сами начнете замечать сигналы своего тела в виде жажды.

? Пить ли воду до/после/во время еды? ?

Желание запивать еду в основном связано с тем, что человек недостаточно жуёт пищу и соответственно пищевой комок оказывается плохо смочен слюной. А из непрожеванной пищи телу трудно извлечь полезные микро и макро нутриенты. Рекомендую не запивать еду, а тщательно пережевывать каждый кусок. Ориентир - 30 жевательных движений.


Пейте порцию воды перед едой, за 20–30 минут и столько же после, спустя чуть меньше или час. Выпитая перед трапезой вода помогает избежать переедания.

Если после еды нужно запить таблетку или БАД - добавляем в воду (не более 200 мл) лимон, это поможет избежать чрезмерного разбавления желудочного сока.

? Пить ли воду при склонности к отёкам? ?

Пить воду нужно всем и всегда! Конечно, если у вас диагностированы болезни почек или щитовидной железы, то общий объем выпитого может быть уменьшен. Пейте основное количество воды до 18-19 часов, далее — по необходимости.

Если отеки мучают без видимых причин, то стоит обратить внимание на возможно чрезмерное употребление соленых и сладких продуктов. Соль и сахар задерживают в организме межклеточную жидкость и соответственно приводят к отекам.

 Межклеточную воду лучше регулярно изгонять из организма. Здесь лучший помощник — баня, конечно, если нет противопоказаний. Для пущего эффекта пейте минеральную воду в процессе и после парения. Избавиться от лишней жидкости также поможет спорт, здоровый сон и функциональное питание.