

detkityumen.ru

Вода в правильном питании

Вода имеет огромное значение в работе человеческого организма. Именно от нее зависит функционирование всех органов. Поверить в это просто, учитя известный всем факт: тело среднестатистического человека состоит из воды на семьдесят процентов.

Недостаток воды в организме приводит к самым тяжелым последствиям. Кровь становится более густой и вязкой, соответственно увеличивается нагрузка на сердце. Снижается общая работоспособность мозга, нарушаются теплообменные процессы. Вместе с тем, избыток жидкости приводит к увеличению нагрузки на почки и другие органы человеческого тела. Залог правильного питания — поддержание баланса воды на приемлемом уровне.

Роль воды в питании человека

Жидкость из организма уходит постоянно. Каждый день мы теряем более полу литра воды вместе с дыханием. Общие потери жидкости через потоотделение и выведение естественным путем составляют около двух с половиной литров. Поэтому диетологи рекомендуют вне зависимости от рациона употреблять от полутора литров жидкости в сутки (определенный объем компенсируется из других источников — продуктов питания, воздуха и т.д.). При этом лучше употреблять обычную питьевую воду, чем чай, кофе, сок и любые другие напитки.

Употреблять воду следует в соответствии с определенными правилами и рекомендациями, касающимися правильного питания:

Увеличивать суточное потребление воды до нормального уровня следует постепенно, по полстакана в день.

Лучше всего употреблять фильтрованную воду, а не кипяченую. Минералка и другие газированные напитки не считаются ее заменителями. Компоты и соки также лучше заменить, питаясь фруктами.

Вопреки устоявшемуся мнению, крепкий чай и кофе способствуют обезвоживанию организма. Правильное питание подразумевает полный отказ от них. Лучше пить зеленый чай без сахара или слабые травяные отвары.

Выявить потребность организма в воде просто: необходимо лишь обратить внимание на выводимую естественным путем жидкость. Правильное питание обеспечивает ее прозрачность. Темная моча с едким запахом будет свидетельствовать о том, что необходимо увеличить количество чистой воды в рационе.

Лучше всего употреблять воду комнатной температуры. Слишком холодная или горячая вода приводят к спазмам в желудке и замедлению пищеварительных процессов. Крайне не рекомендуется запивать жирную пищу холодными напитками, в особенности газированными. Такое питание впоследствии гарантированно вызовет осложнения.

Рекомендации по приему воды

Качественное усвоение питательных веществ без достаточного объема воды невозможно. Недостаток жидкости, равно как и неправильное питание, приводит к стремительной деградации микрофлоры кишечника и ухудшению работы желудочно-кишечного тракта. Принимая решение восстановить нормальный водный баланс в организме, будьте готовы к тому, что придется постепенно отказаться от всех мочегонных напитков и начать правильно питаться. В их число входят кофе, чай, пиво и другие алкогольные напитки, а главное — сладкая газировка наподобие Пепси или Кока-Колы. Даже соки лучше заменить настоящими фруктами.

Пейте воду перед сном и сразу после пробуждения. Даже в период отдыха организм продолжает терять жидкость вместе с потом и дыханием, – и на протяжении всей ночи ничем не восполняет потери. При этом следует помнить, что в течение 15 минут будет усвоено лишь 200 мл. жидкости – все остальное отправится в мочевой пузырь. Воду следует употреблять понемногу, но регулярно на протяжении всего дня.

Источник: <https://mamamozhetvse.ru/voda-v-pravilnom-pitanii.html>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/4632/