

В тех случаях, когда мы употребляем много солёной и острой пищи, утоление возникающей жажды приводит к восстановлению водно-солевого баланса и осмотического давления. Казалось бы, всё в порядке. Но жидкости в организме оказывается слишком много, и тогда от ее избытка страдают не только органы, перекачивающие кровь, но и обмен веществ.

Регулируя свой питьевой режим, можно добиться изменения функции некоторых органов. Так, выпитая натощак вода, особенно холодная, газированная, а также сладкие соки усиливают перистальтику кишечника и тем самым оказывают послабляющее действие. Очень горячие напитки, наоборот, пить натощак не следует, они неблагоприятно действуют на слизистую оболочку желудка. Вредно пить холодную воду после обильной жирной пищи. Такая пища дольше задерживается в желудке, и если выпить много воды, он еще больше переполнится и будет растягиваться, появится неприятное чувство дискомфорта, распирания. Кроме того, переполненный желудок рефлекторно усиливает перистальтику кишечника. После жирной пищи лучше выпить небольшое количество горячего чая.

Людям, борющимся с полнотой, не рекомендуется пить во время еды, так как пища, разбавленная жидкостью, становится кашцеобразной, а в таком виде она быстрее покидает желудок, появляется чувство голода, вынуждающее нарушать диету. Полным людям лучше не запивать пищу, а пить до еды или через некоторое время после еды.

Не следует пить сразу после того, как поели фрукты или ягоды — это может вызвать сильное вздутие кишечника. Запивать рекомендуется только сухую пищу: бутерброды, пироги, сухари, сухое печенье, то есть всё, что трудно проглотить всухомятку.

Необходимо иметь в виду, что горячие и теплые напитки всасываются и утоляют жажду быстрее, чем холодные. Если часто хочется пить, например в жару, лучше выпить немного горячего чая, притом зеленого.

Не следует выпивать много жидкости за один прием: жажду не утолите, а большая часть выпитого выведется в течение двух часов. К тому же массивные нагрузки жидкостью вызывают неприятные субъективные ощущения.

В среднем взрослому человеку необходимо выпивать в день 2–3 литра.

Избегайте напитков, обладающих мочегонными свойствами.

Начинайте день с 0,3–0,5 литра воды, чтобы насытить организм водой после сна.

Пейте воду в течение всего дня с равными интервалами, не ожидая, пока вам захочется пить.

Возьмите за правило постоянно носить с собой бутылку воды.

Попейте. Это очищает лимфатическую и кровеносную систему, выводит из организма токсины.

Пейте ещё больше, когда болеете.

Пейте больше, когда активно занимаетесь физическим трудом.

ЗНАЧЕНИЕ ВОДЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Организм человека состоит по весу на 50-86% из воды.

Содержание воды в различных частях тела составляет: кости — 20-30%; печень — до 69%; мышцы — до 70%; мозг — до 75%; почки — до 82%; кровь — до 85%.

Человек на протяжении всей своей жизни ежедневно пользуется водой. Каждое утро он насыщается глотком воды, освежает свое тело. Вот она в кране! Открывая кран, мы наполняем сосуд и используем эту самую воду, не задумываясь откуда она.

Мы используем ее для питья и пищи, для умывания, летом — для отдыха, зимой — для обогрева.

Как используется вода в организме человека?

- Помогает преобразовать пищу в энергию.
- Помогает организму усваивать питательные вещества.
- Увлажняет кислород для дыхания.
- Регулирует температуру тела.
- Участвует в обмене веществ.
- Защищает жизненно важные органы.
- Смазывает суставы.
- Выводит продукты обмена веществ из организма.

Весь процесс нашей жизни — это процесс усыхания: человек, как любой овощ или фрукт при долгом хранении, теряет свой внешний вид, становится сухим и сморщенным. Остеохондроз позвоночника — прекрасный пример того, что иссыхание вошло в стадию, когда желеобразная масса межпозвоночного диска превратилась в костную тонкую пластинку, а позвонки «наползли» друг на друга.

Человек обязан заботиться о своих внутренних органах, так как это его жизнеобеспечение.

Употребляя чистую, некипяченую воду, мы ежедневно проводим влажную уборку в своем организме, очищая его от шлаков и токсинов.

Обычный человек теряет в день 2-3 литра воды. В жаркую погоду, при высокой влажности, во время занятий спортом расход воды возрастает. Даже благодаря дыханию человек теряет почти пол-литра воды ежедневно.

Симптомами обезвоживания организма являются:

- сухая кожа (может сопровождаться зудом);
- усталость;
- плохая концентрация внимания;
- головные боли;
- повышение давления;
- плохая работа почек;
- сухой кашель;
- боли в спине и суставах.

Правильный питьевой режим — это сохранение физиологического водного баланса, т. е. выделение и поступление воды должно быть равнозначным.

При этом нельзя ориентироваться на то, испытываете вы жажду или нет, поскольку этот рефлекс возникает уже поздно и не является адекватным показателем того, сколько воды нужно вашему организму.

Правильный питьевой режим — это сохранение физиологического водного баланса, т. е. выделение и поступление воды должно быть равнозначным.

В некипяченой воде $pH=7,45$ — показатель этот практически совпадает со слабощелочной реакцией (pH) крови.

Кипяченая вода, как известно, — «мертвая вода». Сравните: у зеленого чая $pH=6-5$, у соков 4-5, у фанты или пепси 2-3.

Таким образом, если мы пьем все эти напитки, а воду не пьем, то наша кровь постепенно закисляется.

Сколько же нужно выпить воды, чтобы снять интоксикацию и не «закислиться»?

В любом учебнике физиологии стоит норма — 30 мл воды на 1 кг веса человека, это 2-3 литра некипяченой воды в день.

Сколько и когда следует пить?

При резком ограничении количества вводимой в организм жидкости уменьшается выделение с мочой продуктов обмена веществ, появляется жажда, ухудшается самочувствие, снижается работоспособность и интенсивность процессов пищеварения. Потребляя воду, необходимо помнить, что вредно не только недостаточное, но и избыточное питье. Несомненный вред приносит и излишнее питье, особенно большими порциями: усиливается потоотделение, «разведенная» кровь хуже справляется с ролью переносчика кислорода, а увеличенный ее объем создает добавочную нагрузку на сердце, сосуды, почки.

Возникновение и утоление жажды связано с круговоротом в организме воды. Жажда появляется при сдвигах водно-солевого баланса в сторону увеличения концентрации солей и приводит в действие систему саморегуляции осмотического давления, которое определяет проницаемость клеточных мембран, то есть скорость перемещения через них всех растворённых в воде веществ. В головном мозге расположены нервные клетки, чрезвычайно чувствительные к осмотическому давлению, и при его повышении они вызывают в организме стремление утолить жажду. Часто мы испытываем желание попить не столько потому, что в организме не хватает воды, сколько из-за сигналов о том, что осмотическое давление еще только может повыситься.