

Роль чистой воды в сохранении здоровья

Вода – источник всего живого на Земле. Потребность в ней никогда не уменьшается, ежедневное потребление чистой негазированной воды продлевает жизнь и стимулирует обменные процессы. Однако человек нередко уравнивает понятие «вода» и «жидкость», заменяя обычную воду соком, чаем, газировкой и прочими продуктами, которые совершенно не справляются с ролью воды в организме. Именно из-за того, что человек элементарно не имеет понятия о важности и правильности питьевого режима, он и страдает.

Почему пить простую чистую воду столь важно?



1. Вода – это естественный регулятор температуры тела. Ее недостаток может стать причиной перегрева тела.
2. Человеческая кровь на 4/5 состоит из воды, пополнение баланса которой очень важно для строения новых клеток крови. Для того чтобы костная ткань обновляла свои клетки, также, необходима чистая вода.
3. Вода эффективно уменьшает аппетит, что очень важно для тех, кто старается избавиться от излишков жира.
4. Вода «вымывает» шлаки и токсины из организма, и эффективно чистит его.
5. Роль воды в организме для нормального функционирования лимфатической и нервной системы организма чрезвычайно важна.
6. С поступлением достаточного количества чистой воды наблюдается улучшение работы желудочно-кишечного тракта, уменьшение коликов, болей в кишечнике, отсутствуют запоры.
7. Вода – основной компонент смазки суставов. При недостатке жидкости они очень рано «стираются», и появляются боли.
8. Вода необходима для нормальной мозговой деятельности. При ее недостатке наблюдается заторможенность мыслительной активности, замедленная реакция.

9. Вода – источник молодости. Правильный питьевой режим отодвигает старость, наполняет клетки жидкостью в должной мере, не дает организму «засохнуть». Если вы хотите выглядеть молодо, следует пить много чистой воды каждый день.

Если вы чувствуете жажду, то утолить ее можно только чистой водой, а не газировкой или соком.

Сколько необходимо воды организму?

В среднем, требуется около 30мл воды на один килограмм веса. То есть для человека массой 65 кг необходимо пить около двух литров воды в сутки. Если же пить не хочется, попробуйте поесть фруктов или овощей. Большое количество воды содержится в огурцах, томатах, арбузе, яблоках, например.

Как правильно соблюдать питьевой режим?



Утром, примерно за полчаса до завтрака, необходимо выпить стакан прохладной воды. Это «запустит» работу внутренних органов, вода промоет кишечник и обновит систему. Не стоит пить очень холодную или горячую воду. Холодная вода может спровоцировать заболевание, а горячая – всосется в слизистую, и не будет необходимого лечебного эффекта.

Материал подготовила педагог-организатор

Т.Н. Мороз