Вода

Вода имеет огромное значение для нормального функционирования организма человека. Все физиологические жидкости: кровь, лимфа, слюна, желудочный сок, сок поджелудочной железы, желчь, межклеточная и внутриклеточная жидкость и все остальные представляют из себя водные растворы либо дисперсные системы. Все биохимические и обменные процессы, весь метаболизм человеческого организма происходит в водной среде. Установлено, что у новорожденного ребенка вода составляет до 90% массы тела, у взрослого - 70-80%. А критической считается цифра в 55% - именно столько воды содержится в организме человека, умирающего от старости. Не случайно про стариков часто говорят: высох, усох, иссохся... Оказывается, это вовсе не метафора...

Сколько же воды надо пить? Ответ на этот вопрос не так прост, как кажется. Для нашего организма вредна как нехватка воды, так и ее излишек. При недостаточном потреблении воды может наступить обезвоживание организма - крайне неприятное состояние, приводящее к тяжелым нарушениям функций различных органов. Избыточное же потребление жидкости негативно сказывается на работе сердца, органов выделения и ряда других систем организма, перегружая их, усиливает потливость, способствует вымыванию витаминов и минеральных солей из органов.

Не надо забывать, что вода содержится в значительных количествах почти во всех продуктах, которые мы употребляем в пищу. Так, в большинстве овощей, фруктов и ягод содержится 75-90% воды, в мясе, яйцах, картофеле до 75%, в молоке, сливках, кефире, питьевых йогуртах - 80-88%, в хлебе различных сортов - 35-45%, конечно не в засохшем:).

В нашем организме имеется прекрасный индикатор нехватки воды - чувство жажды. Наверно, не надо описывать, что же это такое:). Заметим только, что надо различать жажду истинную и ложную. Истинная жажда вызывается действительной нехваткой воды в организме, а ложная - пересыханием слизистых оболочек дыхательных путей. Для утоления ложной жажды достаточно просто прополоскать рот или медленно выпить несколько небольших глотков воды.

Нехватка воды в организме, вызывающая истинную жажду, может возникнуть либо из-за недостаточного поступления жидкости, так называемого водного голодания, либо в результате значительной потери воды (при сильной рвоте, поносе, избыточном потоотделении, при ожогах и др.). В первом случае жажду рекомендуется утолять простой водой, во втором - подсоленной или минеральной. А вот газированную воду лучше не пить: содержащийся в ней углекислый газ может усиливать жажду, да к тому же не самым благоприятным образом сказывается на работе пищеварительной системы. Тем более не стоит употреблять различные сладкие газировки, напичканные сахаром и искусственными пищевыми добавками.

И еще несколько полезных советов.

* ешьте как можно меньше острого, соленого, копченого, особенно в жаркую погоду или перед серьезными физическими нагрузками (спорт, тяжелая физическая работа);
* не пейте много воды перед тяжелой работой, занятиями физкультурой, во время и непосредственно после них. Лучше вообще воздержаться от питья перед и во время спортивных занятий (кроме совсем уж иссушающих, типа марафонского бега).
* лучше пить не во время еды и не сразу после нее, как это общепринято, а не менее чем за полчаса до и через час-полтора после еды.