«ВОДА-ИСТОЧНИК ЖИЗНИ!»

Добрый день, друзья! Сегодня вы узнаете о пользе воды для организма, а также когда, сколько и какую воду пить рекомендуется. Предлагаю вам  
ЗАДАНИЕ: поделитесь интересными фактами о воде, а также расскажите, какую воду и когда вы предпочитаете пить.  
Никто сегодня не возражает, что вода — источник жизни на Земле. Человек, как часть этой жизни, также на большую часть состоит из воды. Точную цифру определить сложно, так как это зависит от множества факторов. Например, эмбрион на 97% состоит из жидкости, человек средних лет на 65-75%, а в теле пожилых людей воды 60-65%. Чем старее организм, тем меньше жидкостей в нем. Наши органы и системы также содержат в себе много воды. Например, кровь — 83%, мозг, сердце, мышцы — 75%, кости — 20%.  
Все процессы в организме происходят при помощи воды:  
• Вода помогает переработать пищу в энергию, доставляет вещества и микроэлементы в клетки.  
• Н2О участвует в очистке суставов и сосудов, растворяет отложения, выводит токсины, шлаки.  
• Вода участвует в терморегуляции тела, то есть поддерживает стабильную температуру организма в любую погоду.  
Сегодня ученые приходят к выводу, что большинство современных болезней человечества вызвано обезвоживанием организма.  
Имеются следующие цифры, отражающие важность воды для человеческого организма:  
• При снижении уровня жидкостей в теле на 2% - появляется сонливость, тошнота, ухудшается самочувствие;  
• Потеря воды на 6-10% приводит к одышке, мигреням, потере концентрации, нарушениям работы мозга;  
• Обезвоживание на 11-19% вызывает резкое ухудшение зрения и слуха, происходит спазмы мышечных тканей;  
• Потеря воды организмом на 25% и выше приводит к летальному исходу.  
Как видим, содержание жидкости является важным условием для нормальной жизнедеятельности человека.  
Что происходит со здоровьем человека при недостатке воды в организме?  
Перечень недугов, вызываемых нехваткой жидкостей в теле, достаточно внушительный. В него входят как легкие недомогания, так и серьезные заболевания с необратимыми последствиями.  
Рассмотрим несколько пунктов списка:  
• Проблемы с щитовидной железой, вызываемые обезвоживанием;  
• Нарушения работы сердца, нервной системы;  
• Избыточный вес;  
• Мигрени, утомляемость, перепады давления;  
• Сухость волос, ломкость ногтей, преждевременное старение кожи;  
• Сухость во рту, налет на языке, неприятный запах изо рта;  
• Запоры, камни в почках и желчном пузыре.  
Восстанавливать и поддерживать здоровье — это своего рода процесс, а не таблетки, прописанные лечащим врачом. Это соблюдение питьевого режима и наведение порядка в своем теле.  
Какую воду лучше пить?  
Часты споры среди последователей здорового образа жизни о том, какую воду пить: сырую, кипяченую, природную или минеральную. Многие уверены, что кипячение убивает все микробы и такая жидкость безопасна для организма. Да, большинство бактерий, вредных так и полезных, погибают. Кроме того, соли кальция и магния, разрушаясь, оседают на стенках сосудов. Поэтому пить кипяченую воду часто не рекомендуется.  
Показатель щелочности обычной питьевой воды примерно равен с рН крови, поэтому все диетологи и тренеры советуют пить именно сырую воду. Можно заказывать бутилированную минералку или использовать фильтры для водопроводной воды. Важно исключить газированную жидкость из рациона, а также не употреблять сильноминерализованные продукты без предписания врача.  
Мифы и правда: об избыточном потреблении воды  
Бытует мнение, что большое количество потребляемой воды затрудняет работу почек. Другой вопрос — насколько большое? Почки могут пропускать через себя 20 литров жидкости в сутки. Но даже упорный водохлеб не выпьет два ведра воды за день. Да, ограничить потребление можно для людей с заболеваниями почек, но это делается по предписанию врача.  
Также спорят, вымывает ли вода микроэлементы и соли из организма, а не только шлаки? Да, это возможно, но при очень большом потреблении воды в сутки — не менее 6 литров.  
Есть также мнение, что частое употребление воды вызывает чувство голода. В этом есть доля истины, но только для холодной воды. Подогретая до комнатной температуры жидкость, наполняет желудок, что подавляет аппетит. Этот эффект используют все диетологи мира в своих программах похудения.  
Вот лишь некоторые факты о воде. А что знаете вы? Делитесь!!!  
И будьте здоровы!





