Почему вода так важна для организма?

**Почему вода так важна для организма?**

Многие из нас стараются выпивать 8 стаканов воды в день и даже отслеживают это в приложении в смартфоне. Но действительно ли нам нужно столько? Почему при неправильном питьевом режиме возникают отеки? И правда ли, что через воду можно получать суточную норму необходимых организму элементов?

Вода - основа жизни. Значение воды для человека трудно переоценить, поскольку каждый из нас знает, что организм взрослого человека на 70% состоит из воды, присутствующей во всех его тканях. Без пищи человек может обходиться несколько недель, и только 5-7 суток без воды.

Вода является основой для протекания всех обменных процессов в организме; она осуществляет функцию обогащения клеток питательными веществами и очищения их от шлаков. Принимает непосредственное участие в дыхательных процессах и процессах терморегуляции.

**Чем больше пьешь, тем лучше?**

Во всем надо знать меру. Питьевой режим должен быть адекватным, то есть соответствующим конкретному организму. Суточная норма индивидуальна и зависит от физиологического состояния организма, его антропометрических данных, образа жизни, питания, количества физической активности, уровня стресса, температуры и влажности среды, в которой находится человек.

Классическая система расчета личной нормы - 30 мл на кг веса. Летом из-за повышения температуры окружающей среды потребность в воде увеличивается, зимой тоже нужно чуть больше, так как сухость воздуха в отапливаемых помещениях забирает через кожные покровы и дыхание много влаги. При интенсивных физических нагрузках также требуется больше жидкости.

Соки, супы, молоко, компоты - это пусть и жидкая, но все же пища, которая содержит калории. Если вы находитесь в условиях, когда обычной воды рядом нет (например, в путешествии), такой вариант возможен, тут все равно присутствует вода. Но все же лучше употреблять ее в чистом виде, а к жидкой еде относиться как к еде.

Отдавать предпочтение следует чистой фильтрованной питьевой воде, а лучше вообще - артезианской.

**Как заставить себя пить столько воды, сколько действительно нужно?**

Приучайте себя постепенно. Чтобы не забывать, можно связывать прием воды с приемами пищи или походом в туалет. Сначала по полстакана до еды, потом чуть больше, потом по стакану, а дальше будет проще соблюдать норму. Слушайте свой организм.

Многие считают, что им нужно пить поменьше, если появляются отеки. Это большое заблуждение. Для начала стоит сходить к врачу и удостовериться, что нет соответствующих болезней. Чаще всего появление отеков - признак того, что человек недополучает воды. Так организм на всякий случай запасается на будущее, потому что не уверен, что ему обеспечат необходимое количество жидкости завтра или послезавтра. Что делать? Постепенно увеличивать количество воды и приучать организм к ежедневному поступлению жидкости в нужном ему количестве.

Необходимо пить воду утром натощак! Даже когда мы спим, жизнедеятельность организма продолжается и мы теряем влагу с дыханием, плюс добавьте к этому утренний поход в туалет. Так мы можем терять до 1,5 л воды за ночь.

Утром необходимо восполнить потерю, которая произошла за этот продолжительный период.

Второй положительный момент: когда после сна человек выпивает воду комнатной температуры (или чуть ниже), в кишечнике улучшается перистальтика и кровообращение, запускается обмен веществ.

Еще одна хорошая привычка - травяной или некрепкий зеленый чай за завтраком вместо кофе или крепкого черного чая. После прохладной воды стакан теплого напитка работает как «контрастный душ изнутри», помогая проснуться, взбодриться и настроиться на новый день.

Предупреждение даже минимального обезвоживания имеет смысл. При восполнении жидкости в организме повышаются работоспособность и внимание, не развиваются головные боли, проходит сонливость, улучшаются физические способности, повышается выносливость.