

# Роль воды в организме человека

Мы все ищем лекарство на каждый день. И даже не подозреваем, что оно у нас просто-напросто под ногами. На протяжении всей своей жизни человек ежедневно имеет дело с водой. Он использует ее для питья, еды, умывания, летом — для отдыха, зимой — для отопления. Для человека вода является более ценным природным богатством, чем уголь, нефть, газ, железо, потому что она незаменима.

Мало кто отдает себе отчет в том, что значит вода в его жизни, какова ее роль. Известно, что без пищи человек может прожить около 50 дней, если во время голодания будет пить пресную воду, без воды же он не проживет и недели, смерть наступит через 5 дней. По данным медицинских экспериментов, при потере влаги в размере 6—8 % от веса тела человек впадает в полубморочное состояние, при потере 10 % начинаются галлюцинации, при 12 % человек не может восстановиться без специальной медицинской помощи, а при потере 20 % наступает смерть.

Жизненно важная роль воды заключается в том, что в нашем организме она:

- делает кислород более усваиваемым при дыхании;
- является естественным регулятором температуры тела;
- активно участвует в усвоении питательных веществ;
- служит защитой жизненно важных органов;
- используется для смазки суставов;
- помогает преобразовать пищу в энергию;
- играет незаменимую роль в обмене веществ;
- используется для выведения различных отходов.

В общем, без воды никуда.

В среднем мы теряем в день 2—3 л воды. Когда жарко или влажно, а также во время занятий спортом расход воды возрастает. Даже на обеспечение процесса дыхания необходимо почти 500 мл воды ежедневно. Правильный питьевой режим подразумевает сохранение физиологического водного баланса. Это уравнивание поступления и образования воды в организме с ее выделением и расходом.

Сколько же воды нам надо в течение дня, мы даже не задумываемся, используем воду как само собой разумеющееся. Каждый должен знать: суточная потребность взрослого человека в воде — 30—40 г на 1 кг веса тела. Приблизительно 40 % ежедневной потребности организма в воде удовлетворяется с пищей, остальную воду мы доставляем в организм с помощью различных напитков. Летом ежедневно нужно употреблять 2—2,5 л воды, в жарких районах планеты — 3,5—5,0 л в сутки, а при температуре воздуха 38—40 °С и низкой влажности работающим на открытом воздухе потребуется 6—6,5 л воды в сутки. При этом нельзя ориентироваться на то, испытывает человек жажду или нет, поскольку этот рефлекс срабатывает позже возникновения потребности организма и не является адекватным показателем того, сколько на самом деле воды ему нужно. По некоторым оценкам, за 60 лет жизни человек выпивает около 50 т воды — целую цистерну!

Знаете ли вы, каково содержание воды в том, что мы едим? Оказывается, в кашах — до 80 %, в хлебе — около 50 %, в мясе — 58—67 %, в овощах и фруктах — до 90 %. То есть так называемая «сухая» пища на 50—60 % состоит из воды. Около 3 % (0,3 л) воды образуется в результате биохимических процессов в самом организме.

Участвуя в обмене веществ, вода позволяет уменьшить жировые накопления и снизить вес. Многие из тех, кто хочет похудеть, считают, что их организм удерживает воду

и стараются меньше ее пить. Однако вода является естественным мочегонным средством, мы, теряем в весе, когда пьем воду.

Если организм получает достаточное количество воды, человек становится более энергичным и выносливым. Ему проще контролировать свой вес, поскольку улучшается пищеварение, а когда вас тянет перекусить, часто достаточно бывает просто выпить немного воды, чтобы снизить аппетит.

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.

Исследованиями ученых уже доказано, что употребление достаточного количества воды может свести к минимуму боли в спине, мигрени, ревматические боли, привести к понижению уровня холестерина в крови и кровяного давления, благодаря чему снижается вероятность сердечного приступа. Потребление достаточного количества воды — один из лучших способов предотвратить образование камней в почках. Так как вода не содержит солей, жира, холестерина и кофеина, она проще выводится из организма.

Проведя эксперименты, немецкие ученые пришли к выводу, что тот, кто пьет больше воды и напитков, проявляет больше выдержки и склонности к творчеству.

Регулярное потребление воды улучшает мышление и координационные действия мозга. Головной мозг и весь организм будут достаточно заряжены нужными веществами, если вода, которую мы пьем, будет высокого качества, то есть будет богата минеральными веществами. Здоровый человек не должен ограничивать себя в питье, гораздо полезнее пить часто и понемногу. Вредно выпивать сразу

много жидкости, поскольку вся она всасывается в кровь и, пока ее излишек не будет выведен из организма почками, сердце будет вынуждено работать в условиях повышенной нагрузки.

Роль воды в организме невозможно переоценить. Мало кто знает, а из знающих отдает себе отчет в том, что вода в организме составляет основу внеклеточной и внутриклеточной жидкости. Небольшая часть воды является составным элементом в молекулах белков, жиров и углеводов. Количество поступающей и выделяющейся воды регулируется таким образом, чтобы одно соответствовало другому. Содержание воды в организме зависит не только от ее потребления и потери, но и от продуктов, которые мы едим.

Основное влияние на обмен веществ оказывают соли. Например, соли натрия задерживают воду в организме, а соли кальция и калия усиливают мочеотделение и способствуют выведению воды. Вот почему после употребления молока или большого количества овощей, фруктов заметно увеличивается объем выделяемой мочи.

Сколько людей мучаются вопросом снижения веса. А ведь все очень просто: недостаток воды моментально затормаживает процесс метаболизма, и жировые клетки попросту прекращают расщепляться. Именно поэтому для снижения веса нужно пить воды больше, а не меньше.

Шлаки. Сколько сказано уже на эту тему, сколько копий сломано! Каждый видит причину и решение проблемы в чем-то своем. И никто не замечает главного: накопление шлаков в организме происходит не только из-за употребления плохой, неочищенной воды, которая течет у нас из крана, или от употребления всяких покупных напитков с химическими добавками. Мы живем в мире с нарушенной экологией, употребляем недоброкачественные продукты питания, активно травим организм с помощью вредных привычек, а кроме того, испытываем стресс