



Вода – основа нашей жизни. От количества выпитой воды зависит наше здоровье, состояние кожи и волос, самочувствие человека в целом.

Основные советы по правильному питьевому режиму:

- пить воду нужно в чистом виде, то есть суточную норму употребляемой воды нельзя заменять различными жидкостями чаем, кофе, компотом, газировкой и пр;
- пейте только тогда, когда чувствуете жажду, не употребляйте воду насильно;
- старайтесь пить воду в течение дня равномерно, небольшими дозами;
- имейте при себе всегда бутылочку воды, так вы точно не забудете про свою суточную норму;
- выпивайте стакан воды минимум за 30 минут до завтрака;
- пить лучше сырую воду фильтрованную через бытовые фильтры, т.е. вода должна быть не дистиллированная и не кипяченая (в них нет солей магния и кальция необходимых организму);
- не пейте воду во время приема пищи;
- пейте больше во время физических нагрузок, в жаркие дни, во время беременности и при кормлении грудью, а также при отравлении;
- недопустимо бесконтрольно и много пить минеральную воду – она обогащена минералами и солями, которые при постоянном попадании в организм могут накапливаться и давать отрицательный эффект.

Мы часто заблуждаемся, что к питьевому режиму относятся все употребляемые жидкости в течение дня.

Чтобы функционировать правильно, человеческому организму необходимо определенное количество именно **чистой воды**

Взрослому здоровому человеку требуется около 30 мл воды в день на килограмм массы тела, т.е. для человека весом 50 кг необходимо 1,5 л, 60 кг — 1,8 л, 70 кг — 2,1 л, 80 кг — 2,4 л воды каждый день.

Людам с заболеваниями печени, почек и сердца нужно строго придерживаться рекомендаций врача по вопросу питьевого режима!

Признаки, которые говорят о том, что вы пьете недостаточно воды:

- чувство жажды и сухость во рту;
- темно-желтый цвет мочи;
- шелушение кожи, трещины на ней;
- головные боли;
- сонливость и вялость;
- учащенное сердцебиение.

Прислушивайтесь к своему организму, он всегда сигнализирует о дефиците и никогда не требует лишнего.

Будьте здоровы!

ГУ «Жодинский ЦГЭ»

