



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Утоляем жажду разумно

Вода жизненно необходима. Наше тело на 70% состоит из воды, кора больших полушарий головного мозга содержит 85% воды, а кровь – не менее 80%. Для сохранения здоровья очень важно знать, какую воду и в каких количествах можно потреблять, чтобы не навредить организму.

КАК И В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ ПИТЬ ВОДУ?

Потребность человека в воде при отсутствии физических нагрузок и в условиях умеренного климата составляет от 1,5 до 2,5 л в день. При физических нагрузках в условиях жаркого климата потребность возрастает до 8-10 л. Это связано с тем, что в состоянии покоя при потоотделении, через лёгкие и кишечник человек теряет до 2-2,5 л жидкости, а когда потоотделение усиливается, то увеличивается и потеря воды, которую обязательно нужно компенсировать. Ограничение потребления жидкости в жару может привести к тепловому удару. Поэтому в жару рекомендуется пить часто маленькими глотками не очень холодную воду.



КАКАЯ ВОДА ЛУЧШЕ – ГАЗИРОВАННАЯ ИЛИ НЕГАЗИРОВАННАЯ?

Вода, содержащая углекислый газ («газировка»), быстрее всасывается в желудок и кишечник. Если это минеральная вода, то минералы быстрее поступят в кровь. Лучше пить негазированную воду. Это связано с тем, что кислота, которая образуется из углекислого газа, оказывает раздражающее действие на воспалённую слизистую оболочку желудка и кишечника.

СТОИТ ЛИ ЗАПИВАТЬ ПИЩУ ВОДОЙ?

Если мы говорим о здоровом человеке, то привычка запивать каждый кусок пищи питьевой водой не оправдана. Дело в том, что вода разбавляет концентрацию пищеварительных соков и тем самым затрудняется переваривание еды, особенно если это белковая мясная пища. При нормальной кислотности желудочного сока лучше пить воду за 30-45 минут до еды. А вот тем, кто страдает пониженной секрецией желудка, следует пить непосредственно перед едой или за 20-25 минут до неё. Принимать воду после еды рекомендуется тем, кто страдает хроническим гастритом с повышенной кислотностью, при язвенной болезни, сопровождающейся болями, изжогой, спазмами желудка и кишечника.

ЧЕМ УТОЛЯТЬ ЖАЖДУ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНЕЙ ЖАРЫ?

Предпочтение отдаётся артезианской питьевой воде, а также (если нет противопоказаний) зелёному чаю или травяным настоям без сахара. При занятиях спортом или при жаре, когда с потом, кроме воды, теряется большое количество солей и водорастворимых витаминов, лучше употреблять минеральные питьевые столовые воды.

КАКУЮ МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ СТОИТ ВЫБИРАТЬ ДЛЯ ПИТЬЯ?

Старайтесь выбирать природную, а не искусственно минерализованную воду. Для производства последней используют очищенную питьевую воду, которую насыщают солями. Таким образом, получается не активная живая среда, а просто солевой раствор. Большинство белорусских минеральных вод – натуральные.

При покупке воды всегда обращайте внимание на этикетку. Она должна содержать информацию о производителе и о самой воде: состав, свойства, показания для применения, срок хранения, дата розлива.

Отдавайте предпочтение воде, разлитой в стеклянные бутылки.

Если вы покупаете воду в пластиковых бутылках, обращайте внимание, чтобы на доньшке стоял код пластика – PET 1, который пригоден для воды и из всех видов пластика является наиболее безвредным.

Хранить бутылки с минеральной водой лучше при низких температурах от 5 до 20 °С в горизонтальном положении и в тёмном месте.

Употреблять минеральную воду лучше в первые два месяца розлива. В этот период она сохраняет все полезные свойства.

Образование осадка в бутылке не является признаком плохого качества – это естественное выпадение солей.