# Польза воды для жизни, здоровья, красоты и похудения.

Все хорошо знают, что организм человека на 2/3 состоит из воды, и что взрослому человеку необходимо потреблять за день не меньше 2-х литров жидкости. Но также хорошо известно, что не многие укладываются в этот норматив. А ведь это важно для жизни, здоровья, красоты и для похудения! Приводим доказательства.

**Польза воды для жизни человека:**

Вода является питательной средой для всех клеток человеческого организма. Именно вода занимает большую часть объёма каждого органа. Например, в крови воды 90%, в мозге её 85%, воды в мышцах 75%, в печени воды – 65%, кости содержат 28% воды, а жировая ткань – 25%. С участием воды в теле человека протекают все химические реакции.

Жажда служит показателем кризисного состояния – серьезного обезвоживания организма, и он бьет тревогу. Поэтому, человек должен восполнять нехватку воды не по требованию организма, а постоянно – когда хочется пить и когда не хочется.

Из-за того, что большинство выпивают за день только третью часть дневной нормы воды, развиваются многие болезни. Организм способен компенсировать дефицит воды самостоятельно только в течение 3 дней. Организм забирает воду сначала из клеточной жидкости, затем из внеклеточной, а потом из кровяного русла.

Если организм не получает достаточное количество жидкости, то он начинает работать в режиме экономии. В первую очередь он старается обеспечить жидкостью самые важные органы: почки и печень, сердце, легкие и мозг. И для этого необходимую жидкость он извлекает из кожи, кишечника, суставов, тем самым лишая их возможности нормально функционировать.

**Польза воды для здоровья человека:**

Плохое самочувствие мы обычно объясняем усталостью или стрессами, недостатком витаминов и т. д. А ведь зачастую организм, таким образом, требует обыкновенной воды. Потому что без воды невозможна полноценная работа всех наших органов.

Взять, к примеру, печень. *Печень* защищает организм от разрушительного воздействия, которое оказывают микробы и вирусы, пищевые красители и консерванты, балластные вещества и продукты распада алкоголя. Задача печени состоит в том, чтобы токсины перевести в водорастворимую форму и вывести их благополучно из организма. Благодаря нормальному водному балансу печень затрачивает меньше времени на переработку отходов и делает это качественно, а значит, предотвращает развитие различных заболеваний.

*Почки*фильтруют все виды жидкости в организме. Когда человек пьет достаточно воды, то почки выводят лишнюю жидкость с мочой, а вместе с ней и все вредные вещества. Если употребляется мало воды, тогда почки вынуждены экономить её и задерживать в организме. В этом случае образуется меньше мочи, она сильно концентрирована, что создает трудности для работы почек.

Все вредные вещества, попадающие в кровь, «утилизирует» лимфа. *Лимфа*собирает мертвые клетки и другие отходы, доставляет их в лимфатические узлы, где они фильтруются, а затем отправляются на переработку в печень и почки. А справляться с этим ответственным делом лимфе помогает нормальный водный баланс.

*Суставы.*Артрит доставляет страдания многим людям, но мало кто знает, что причиной этой болезни часто является хроническое обезвоживание организма. В здоровой хрящевой ткани содержится большое количество воды – она исполняет роль смазки, чтобы суставы не терлись друг о друга. Если организм подвергается хроническому недостатку жидкости, то суставы серьезно повреждаются и это приводит к артриту.

*Занятия физкультурой.*Во время занятий физкультурой вредно недостаточное употребление воды, так как быстро наступает усталость, нарушается координация движений, возникают мышечные судороги. Почему это происходит? Когда человек активно двигается, он больше потеет — у него уменьшается объем крови. Если запас жидкости не пополняется, то сердцу тяжелее перекачивать кровь. Поэтому воду нужно пить до занятий, во время занятий и после них, чтобы избежать обезвоживания организма.

**Польза воды для кожи и красоты:**

Недостаточный прием воды приводит к обезвоживанию организма. Обезвоженный организм не может полностью очищать органы от вредных веществ, они поступают в кровь и это неизбежно отражается на состоянии кожи. Кожа становится бледной, дряблой, шелушится, с землистым оттенком, на лице появляются прыщи, а на бедрах и ягодицах – целлюлит, наблюдается сухость пяток и локтей.

**Польза воды для похудения:**

Кроме всего прочего, вода помогает избавляться от лишнего веса и является даже ключевым фактором в похудении. В воде не содержится жир и холестерин, в ней нет калорий, вода уменьшает аппетит и участвует в переработке запасов жира. Если воды в организме недостаточно, то почки не могут нормально функционировать. Тогда их роль берет на себя печень, а её способность участвовать в обмене жиров снижается. В результате жир начинает накапливаться в организме и человек толстеет. Поэтому, если человек стремится сбросить лишний вес, но нужное количество воды не пьет, то организм не будет нормально перерабатывать жир.

Также нужно признать, что часто полнеют от того, что в организме задерживается вода. Например, человек склонный к застою жидкости в организме считает, что если он будет пить меньше воды, то проблема решится сама собой. Но результат бывает обратным. Если организму не хватает воды, то он старается удерживать каждую каплю жидкости и откладывает её про запас в кисти рук и ступни ног. Поэтому рекомендуется давать организму достаточно воды. И нужно помнить: чем больше соли употребляет человек, тем больше организм задерживает воды, чтобы эту соль растворить.

**Сколько воды нужно пить?**

В среднем около двух литров воды выводится из организма каждый день через почки, кишечник, легкие и кожу. Приблизительно 0,5 л жидкости в день теряется только при выдыхании. Если это количество воды регулярно не восполнять – организм будет обезвожен. Признаки обезвоживания: усталость, головная и мышечная боль, сухость во рту и глазах, непереносимость жары, темная моча.

Сколько же воды человеку нужно пить? Специалисты по лечению ожирения утверждают, что здоровому человеку необходимо выпивать минимум 8-10 стаканов воды в день. При занятиях физкультурой или в жарком климате нужно еще больше воды. А человеку, у которого избыточный вес, следует дополнительно пить по 1 стакану воды на каждые 10 кг лишнего веса. Следует помнить: когда наступает сильная жажда – это значит, уже началось обезвоживание организма, поэтому недостаточно пить воду только когда испытываешь жажду.

Сколько воды нужно ребенку? Согласно исследованиям Научно-исследовательского института детского питания в Германии выявлено, что дети от 1 до 4 лет мало пьют жидкости. Ребенок в этом возрасте особенно чувствителен к обезвоживанию организма и должен выпивать в день почти 1 л жидкости, не считая той, которую он принимает вместе с едой. Но в среднем дети пьют на 1/3 меньше и не по причине того, что не хотят. Исследования показали, что часто родители отказывают дать попить ребенку, когда он просит. Самый оптимальный напиток – это чистая вода.

Можно ли заменять воду напитками? Разбавленные водой фруктовые и овощные соки восполняют потребность организма в жидкости, но они содержат калории. А чтобы усвоить напитки, содержащие молоко и сахар, организму требуется обычная вода. Чай, кофе и алкоголь оказывают легкое мочегонное действие, поэтому после них организму требуется вода для возмещения потери жидкости. Такую ценную жидкость, как вода, ничто не может заменить!

Как научиться пить воду? Чтобы научиться пить больше воды, попробуйте делать следующее:

\* Носите всегда с собой бутылку воды.

\* При каждом приеме пищи нужно выпивать стакан воды.

\* Пить воду перед занятиями физкультурой, во время занятий и после.

\* В перерывах между работой пить воду, а не чай и кофе.

\* Для улучшения вкуса воды фильтруйте её и добавляйте сок лимона.

**Когда воду пить вредно?**

*На ночь*пить воду вредно. Выпивать стакан воды нужно утром после пробуждения, но только не на ночь. Иначе почки будут работать с перегрузкой, а утром появятся отеки на лице, на ногах и на пальцах рук.

*Из крана.*Пить воду из крана нельзя. Вода обрабатывается антибактериальными химикатами, содержащими хлор, а это яд. Кроме этого, вода теряет качество, продвигаясь по старым трубам. Воду из крана нужно обязательно кипятить или подвергать фильтрации.

*Из открытого водоема*нельзя пить воду. Многие считают, что вода из родника вкусна и полезна и её можно пить без опаски. Не стоит забывать, что в открытом водоеме прекрасно размножаются различные микроорганизмы. Поэтому лучше и от нее отказаться.

http://zdorovejka.ru/pravilnoe-pitanie/poleznye-produkty/polza-vody-dlja-zhizni-zdorovja-krasoty-i-pohudenija/