# 

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.

<br /><br/>

**<b>Польза воды для жизни человека:</b>**<br /><br/>

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. <br /><br/>

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. <br /><br/>

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. <br /><br/>

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. <br /><br/>

**<b>Польза воды для здоровья человека:</b>**<br /><br/>

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. <br /><br/>

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. <br /><br/>

*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. <br /><br/>

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. <br /><br/>

*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. <br /><br/>

*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. <br /><br/>

**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. <br /><br/>

<b>**Сколько воды нужно пить?</b>**<br /><br/>

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. <br /><br/>

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. <br /><br/>

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. <br /><br/>

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! <br /><br/>

<a href=” http://zdorovejka.ru/pravilnoe-pitanie/poleznye-produkty/polza-vody-dlja-zhizni-zdorovja-krasoty-i-pohudenija/

”>Источник</a>