**Автор Дарья Иванова**

**скайп: ivanova\_dasha06**

**почта: camomile35877@yandex.ru**

Как получать пользу от воды?

Как известно, вода – это жизнь. Но не каждый знает, что польза от воды кроется не в ее количестве, а в качестве того, как мы ее употребляем. Чтобы выносить из этой уникальной жидкости только самое лучшее, следует придерживаться нескольких советов.

Употребляем правильно

Для отличного самочувствия и заряда энергией на весь день с утра рекомендуется выпивать пару стаканов обычной воды. Это связано с тем что, до 11 часов утра человеческая мочевыводящая система находится на пике своей активности. Таким образом, организм избавится от всего лишнего, очистится и получит максимум пользы.

Что касается температуры выпиваемой жидкости, то она должна быть оптимальной для организма, т. е. не горячей и не холодной. В противном случае полезные свойства просто не впитаются организмом. Идеальный вариант – золотая середина.

За полчаса до еды также рекомендуют выпивать небольшое количество воды, что значительно улучшит пищеварение и процесс приема пищи. При этом употребление во время трапезы только тормозит эти процессы.

Находим золотую середину

В день необходимо выпивать достаточное количество обычной воды. Ее недостаток провоцирует у организма стресс, результатом чего является скапливание поступившей жидкости «про запас», что и приводит к нежелательным последствиям. К ним относится сгущение крови, сердечные болезни, проблемы с сосудами. На протяжении всего дня во время дыхания, потоотделения, мочеиспускания теряется огромное количество жидкости. Наступает обезвоживание. Нарушается работа мозга, человек становится раздраженным и растерянным.

Однако стоит внимательно рассчитывать сколько пить воды, поскольку безмерное употребление также вредно для организма и может привести к появлению отеков. Нормой в сутки является прием жидкости в расчете 40 мл на один килограмм веса.

Во время похудения вода – основной помощник. Ее прием в малых количествах помогает приглушить голод. Кроме этого, она ускоряет процессы обмена веществ, расщепляет лишний жир.

Различия питьевого режима

Правила сбалансированного приема воды зависят от многих факторов:

* наличие хронических заболеваний;
* вес;
* климатические условия;
* количество физических нагрузок;
* употребляемая пища.

Во время беременности также необходимо соблюдать определенный питьевой режим.

Интенсивная мышечная работа требует дополнительных объемов воды. Обильное потоотделение приводит к частичному обезвоживанию организма. Чтобы компенсировать потери, достаточно выпить 500 мл жидкости.

Профессиональные занятия спортом увеличивают испарение влаги из организма, что, в свою очередь, негативно влияет на общее самочувствие. Велик риск возникновения гипонатриемии, во время которой кровь не получает необходимое количество ионов. Решить проблему можно с помощью специальных напитков, содержащих полезные ионы.

Вода может выступать в роли терморегулятора. Она регулирует температуру и не позволяет ей подниматься выше сорока градусов. Тем самым обеспечивая нормальную деятельность организма. В жаркие периоды климата необходимо увеличить употребляемый объем жидкости.

Заболевания и водно-питьевой режим

Недуги, при которых крайне не рекомендовано пить много воды:

* почечная недостаточность;
* гипертония;
* больная печень и надпочечники;
* некоторые сердечные заболевания.

При наличии одной из перечисленных болезней, желательно получить консультацию врача и разработать индивидуальный режим приема жидкости.

Если же организм обезвожен такими заболеваниями, как диарея, лихорадка, различные инфекции, рвота, то количество воды стоит увеличить. Расстройства кишечника лечатся с помощью регидратирующих растворов, которые стабилизируют потоотделение и восполняют потерянную влагу. Употребление большого количества воды способствует выводу токсинов и вредных микроорганизмов.

Питьевая норма для матерей

Водно-питьевой режим для беременных и кормящих женщин имеет некоторые различия.

В период лактации нужно выпивать не менее 2 литров в день. В летние месяцы объем можно немного увеличить, поскольку организм потребляет много жидкости для выработки молока.

Во время беременности рекомендуется употреблять до 2,5 литров воды ежедневно. К жидкости относится также определенная пища: супы, овощные и фруктовые соки. Беременным на поздних сроках стоит пить больше.

Вода для питья: чистота и польза

Чтобы сохранять максимум полезных свойств и уничтожать вредные микробы, воду необходимо фильтровать или кипятить. Поскольку в процессе кипения жидкость теряет много необходимых организму элементов, нужно следить за температурой. 80–90 градусов − оптимальный вариант, при котором вода очистится и будет полезна.

Вода − настоящий клад, содержащий в себе множество сокровищ. Она оздоравливает и тонизирует, питает и защищает, способствует росту и дарит жизнь.