

## ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА: ЧТО И КАК?

Здоровый образ жизни в последнее время очень актуален. Все избегают вредной пищи и как могут, борются с вредными привычками. Все знают, что правильное питание — это основа, а в день нужно выпивать не менее 2 – 2,5 литров жидкости. Но мало кто догадывается, что зимой это правило не работает.

### СКОЛЬКО НУЖНО ВОДЫ В ДЕНЬ

Наверняка Вы слышали про водную диету и задавали себе вопрос, сколько нужно пить воды в день, чтобы похудеть и выглядеть моложе? Несмотря на столь простой вопрос, в разных источниках можно встретить кардинально разную информацию. Оказывается, информация о всемогущей пользе больших объемов выпитой жидкости — всеобщее заблуждение. Хотя зимой надо пить воды не меньше, а иногда и больше, чем летом.

### КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ ВОДУ

Правильный питьевой режим подчиняется простому правилу: пить много воды — вредно, а мало — опасно. Несмотря на то, что человек на 70 % состоит из воды, выпивать 8 стаканов в день не нужно. Нужно понять, что 2,5 л необходимой жидкости — это жидкость из всех продуктов питания, которые мы употребляем.

Самый лучший показатель, когда необходимо пополнить запасы жидкости — жажда. Заставлять себя выпивать стакан воды через определенные промежутки времени нет смысла. Чрезмерное потребление жидкости — это дополнительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему и почки. Переизбыток (как и дефицит) жидкости нарушает артериальное давление.



Фруктовый или овощной сок, чай, кофе, молоко — это еда, а минеральная вода — лекарство. Не стоит заменять этими продуктами чистую воду, когда хочется пить.

Зимой вода необходима не меньше, чем летом. Задумайся, почему проблемы со здоровьем и лишним весом чаще всего появляются зимой? Ответ прост: в холодное время года мы не привыкли пить обычную воду. Вместо того чтобы утолить жажду, человек ест! Горячий чай, кофе, какао, капучино, суп...

Начинать утро со стакана теплой воды (около 38 °С) — полезно. И нет разницы, будет это вода с лимоном, яблочным уксусом и прочими добавками. Телу нужна просто вода.

Во время болезни или при плохом самочувствии пейте воду часто и небольшими порциями. Температура воды должна быть близка к температуре тела. Так она быстрее усвоится и организм не будет тратить ваши силы на ее согревание.

Рекомендация по употреблению 2,5–3 литров воды в день не совсем правильная. Большие объемы жидкости перегружают сердце и почки. В результате можно заработать отеки и другие проблемы со здоровьем. А если добавить к этому чрезмерное потребление соли — результаты могут быть очень плачевными.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*