

# Почему нужно пить воду?

**Вода – один из важнейших компонентов всех живых организмов.  
Тело человека на 50-86 % состоит из воды.**

## Вода:

- 🟢 участвует в обмене веществ, помогая преобразовывать пищу в энергию;
- 🟢 способствует проникновению питательных веществ в клетки организма и выведению продуктов обмена;
- 🟢 выполняет ведущую роль в регуляции температуры тела за счет потоотделения;
- 🟢 защищает жизненно важные органы (входит в состав подкожно-жировой клетчатки);
- 🟢 участвует в работе иммунной системы (входит в состав крови, транспортирующей антитела организма);
- 🟢 увлажняет воздух для оптимального дыхания;
- 🟢 способствует адекватной работе опорно-двигательного аппарата (входит в структуру хряща, в состав суставной жидкости).

**Без пищи, употребляя только воду, человек способен прожить 50 дней,  
без воды – не более 5 дней.**

## Сколько воды нужно пить?

Взрослый человек в среднем теряет от 1,5 до 2 литров воды в день за счет дыхания, потоотделения, переваривания пищи, мочевыведения. Поэтому здоровому человеку требуется **около 30-35 мл воды в день на один килограмм веса**. 40 % воды в сутки поступает вместе с пищей. Остальные 60 % необходимо восполнять питьевой водой.

## Правильно ли начинать утро со стакана воды?

Утром полезно за 15–20 минут до завтрака выпить стакан воды комнатной температуры. Происходит стимуляция выделения желудочного сока, желчи и секретов поджелудочной железы. Это обеспечивает более полноценное усвоение пищи в течение дня.

## Какие напитки стоит пить?

Рекомендуется употреблять теплую, чистую, свежую воду без добавок. Напитки, содержащие сахар, усилители вкуса, ароматизаторы (сок, лимонад), полноценно не восполняют дефицит жидкости, усиливая жажду и потребность в воде.

В жаркое время приветствуется теплый зеленый чай, квас. Не стоит в качестве альтернативы квасу выбирать пиво, так как алкоголесодержащие напитки усиливают потерю воды.

В холодное время года более предпочтительны горячий какао, компот, чай, кофе и безалкогольный глинтвейн. Эти напитки способствуют согреванию и являются дополнительным источником энергии.

Не стоит забывать про молочные напитки. Они улучшают пищеварение (восстанавливают микрофлору кишечника), являются источником многих витаминов, макро- и микроэлементов.

Ягодные морсы, компоты, витаминные напитки укрепят ваш иммунитет.

**«Вода – красота всей природы. Вода жива, она бежит или волнуется ветром,  
она движется и дает жизнь и движение всему ее окружающему».**

**Сергей Аксаков**