

Вода

Одно из удивительных чудес – вода. С ней мы соприкасаемся каждый день, наша жизнь без нее немыслима. Но понимаем ли мы, насколько вода важна для нашего здоровья? Представьте себе мытье целой горы посуды в стакане воды. Будет ли она чистой? Сможете ли вы вымыть её, как следует? Нет, конечно.

А теперь рассмотрим другую проблему. Вода очищает не только посуду, также и в человеческом организме вода играет роль естественного очистителя.

Если мы не выпиваем достаточное количество воды, то изнутри наш организм будет напоминать гору плохо вымытой посуды. Недостаток воды нарушает нормальный режим работы многих жизненноважных функций человеческого тела. Все то, что должно быть выведено вовсе, остается в организме и отравляет его.

Многие из нас глубоко ошибаются, считая, что воду они пьют в достаточном количестве. Вот некоторые из самых ярких показателей, которые могут говорить о недостаточном употреблении воды: неприятный запах изо рта, обращающий на себя внимание запах пота, нездоровый цвет и запах мочи.

Тем не менее, вы можете возразить: «Ведь в течение дня обычный человек выпивает жидкости вполне достаточно» - скажете вы. К примеру, в настоящее время безалкогольные напитки в большом количестве с удовольствием пьют не только дети, но и взрослые, и молодежь. (Вот статистика: обычный подросток в США выпивает от двух до 3 бутылок безалкогольных напитков в день, а некоторые от 6 до 7.)

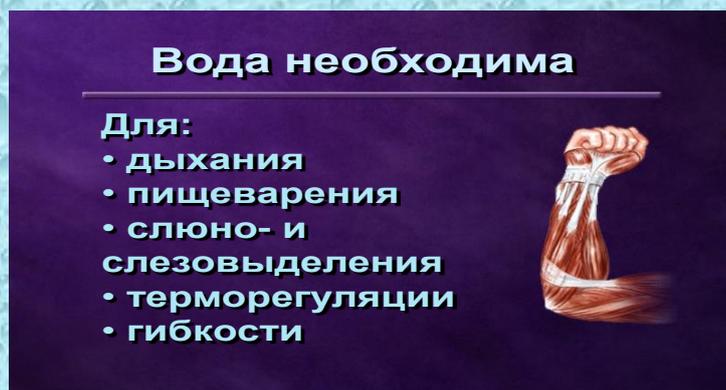
Многие взрослые и молодёжь любят пиво больше, чем воду, чай, кофе и другие распространенные напитки. Врачи-диетологи считают такое мнение ошибочным. Организму на самом деле нужна чистая вода.

Забота о теле выражается и в том, что мы пьем.

«Итак, едите ли, пьете ли или иное что делаете, все делайте разумно». Чистая вода, безусловно, подходит лучше всего для исполнения этих слов.

Почему простая чистая вода настолько важна? Наши тела в той же мере зависят от воды, как автомобиль зависит от наличия жидкости в системе охлаждения.

Невероятно, но факт - наш мозг на 85% состоит из воды.



Пища, попадающая в систему пищеварения, нуждается в переваривании, и, между прочим, для этого необходима вода.

Некоторые напитки подчас содержат до 8 чайных ложек сахара. Если вы хотите приобрести лишний вес, то они для вас.

Фосфорная кислота. Этот вид кислоты истощает запасы кальция в организме и тем самым приводит к хрупкости костей.

Другие напитки увеличивают выделение в желудке соляной кислоты, что приводит к изжоге, раздражению (воспалению) слизистой оболочки желудка и, как следствие, к язвенной болезни.

Многие из напитков настолько калорийны, что организм вынужден переваривать их как обычную пищу. Излишние калории, как известно, приводят к возникновению лишнего веса, колебанию уровня сахара в крови и расстройству пищеварения.

«Может быть, в таком случае, напитки «без сахара» это то, что нам нужно?» - спросите вы.

Врачи считают, что хотя большинство диетических напитков не содержит в себе сахар или калории, в их состав входят вещества, которые крайне негативно влияют на здоровье человека. Их стоит остерегаться. Так, практически все напитки, с сахаром они или без, имеют в своем составе химические соединения, усиливающие цвет или вкус, а также консерванты. Многие из них раздражают нежную слизистую оболочку

желудка. Помимо этого они также могут перегрузить печень и почки, очищающие организм от этих токсических веществ. Пейте воду – и все эти проблемы не будут вас касаться.

Вода не содержит в себе калорий, не добавляет нежелательный вес. Она не содержит раздражителей, которые разрушали бы чувствительную оболочку органов пищеварения, она всегда доступна и также дешева! Выбирайте воду, и ваш выбор сделает вас здоровыми.

Даже во время сна наш организм теряет воду. Человек, который просто отдыхает, теряет приблизительно 2 литра воды ежедневно.

Если такое большое количество воды теряется ежедневно, то необходимость наполнять водой наш организм становится само собой разумеющейся. Если мы это не делаем, мы рискуем создать проблему обезвоживания нашего тела.

Какие признаки обезвоживания мы должны знать?

Во-первых, запомните: жажда не является подлинным индикатором того, что нашему организму необходима вода и поэтому мы должны употреблять больше воды, чем подсказывают нам наши ощущения.

Во-вторых, цвет мочи может быть одним из самых действенных индикаторов наличия воды в организме. Если воды в организме достаточно, то моча будет светло-желтого цвета.

В-третьих, признаками среднего обезвоживания являются: головная боль, запор, усталость, сухость кожи.

Рекомендуется пить, по крайней мере, 8 стаканов воды в течение дня.

Есть одна мудрая поговорка: 5 стаканов – чтобы остаться живыми, 8 – чтобы чувствовать себя прекрасно, 10 – чтобы омолодиться. Является ли употребление такого количества воды действительно важным? Конечно же! Всегда при себе имейте стакан или бутылочку с водой на своем рабочем месте, на кухне или в спальне, или в других местах, где вы проводите большую часть вашего времени.

Какая вода лучше всего подходит для употребления? Некоторые боятся употреблять водопроводную воду, зная о том, насколько она загрязнена тяжелыми металлами, радиоактивными веществами, удобрениями (пестицидами и гербицидами и сточными веществами).

Большинство водопроводных систем проверяются ежедневно и если вода, которая течет из вашего крана, соответствует стандартам, то она настолько же безопасна, как и та, что продается в бутылках. Но при этом намного дешевле!

Но если вы знаете, что в вашем населенном пункте вода плохая или желаете подстраховаться, пользуйтесь фильтром из активированного угля, который удалит большинство токсичных веществ и делает вкус воды довольно приятным.

И все же проблема заключается в том, что большинство из нас страдает не от питья воды, которая возможно загрязнена, а от недостаточного употребления воды.

Не забывайте пить наилучшее лекарство природы, настоящее богатство - воду обыкновенную!

В следующий раз, когда вас спросят: «Что будете пить?» пусть вашим ответом будут слова: «Стакан воды, пожалуйста. Ведь это самый чудесный напиток!»

Будьте здоровы!

Помощник врача – гигиениста

Анжела Русакович