



# Утоляем жажду разумно

Наше тело на 70% состоит из воды. Для сохранения здоровья очень важно знать, какую воду и в каких количествах можно потреблять, чтобы не навредить организму.

## КАК И В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ ПИТЬ ВОДУ?

Потребность человека в воде при отсутствии физических нагрузок и в условиях умеренного климата составляет от 1,5 до 2,5 л в день. При физических нагрузках в условиях жаркого климата потребность возрастает до 8-10 л. Это связано с тем, что в состоянии покоя при потоотделении, через лёгкие и кишечник человек теряет до 2-2,5 л жидкости, а когда потоотделение усиливается, то увеличивается и потеря воды, которую обязательно нужно компенсировать. Ограничение потребления жидкости в жару может привести к тепловому удару. Поэтому в жару рекомендуется пить часто маленькими глотками не очень холодную воду.



## СТОИТ ЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ?

Для взрослого здорового человека употребление сладких газированных напитков должно быть дозированным. Детям до 3-х лет и беременным женщинам их лучше вообще не употреблять.

Самые вредные газированные напитки – с интенсивными (яркими) красителями и сахарозаменителями, ароматизаторами и консервантами, которые, помимо прочего, могут привести к различным формам аллергии. Если в жару бесконтрольно утолять жажду такими напитками, то это создаст большую нагрузку на поджелудочную железу и станет фактором риска сахарного диабета и ожирения.

## ЧЕМ УТОЛЯТЬ ЖАЖДУ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНЕЙ ЖАРЫ?



Предпочтение отдаётся артезианской питьевой воде, а также (если нет противопоказаний) зелёному чаю или травяным настоям без сахара. При занятиях спортом или при жаре, когда с потом, кроме воды, теряется большое количество солей и водорастворимых витаминов, лучше употреблять минеральные питьевые столовые воды.

## КАКОЙ БЫВАЕТ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА?

*Столовая вода* – это минеральная (натуральная) вода, пригодная для ежедневного применения. Солесодержание до 1 г/л соответствует рекомендациям ВОЗ по содержанию минералов в питьевой воде. Однако нужно внимательно изучать ее химический состав, так как для людей, страдающих определёнными заболеваниями, содержание отдельных ионов может оказаться избыточным. Если вы уверены в своём здоровье, то всё в порядке. Если нет, то пейте слабуминерализованную воду.

*Лечебно-столовая вода* обладает определённым лечебным действием, рекомендации по ее употреблению можно прочесть на этикетке (это, как правило, касается болезней желудочно-кишечного тракта, мочевой системы и нарушения обмена веществ).

*Лечебная вода* применяется исключительно в лечебных целях. Самостоятельно принимать решение об употреблении такой воды не стоит.

## КАКУЮ МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ СТОИТ ВЫБИРАТЬ ДЛЯ ПИТЬЯ?

- ◆ Старайтесь выбирать природную, а не искусственно минерализованную воду. Для производства последней используют очищенную питьевую воду, которую насыщают солями. Таким образом, получается не активная живая среда, а просто солевой раствор. Большинство белорусских минеральных вод – натуральные.
- ◆ При покупке воды всегда обращайте внимание на этикетку. Она должна содержать информацию о производителе и о самой воде: состав, свойства, показания для применения, срок хранения, дата розлива.
- ◆ Отдавайте предпочтение воде, разлитой в стеклянные бутылки.
- ◆ Если вы покупаете воду в пластиковых бутылках, обращайте внимание, чтобы на донышке стоял код пластика – PET 1, который пригоден для воды и из всех видов пластика является наиболее безвредным.
- ◆ Хранить бутылки с минеральной водой лучше при низких температурах от 5 до 20°C в горизонтальном положении и в тёмном месте.
- ◆ Употреблять минеральную воду лучше в первые два месяца розлива. В этот период она сохраняет все полезные свойства.
- ◆ Образование осадка в бутылке не является признаком плохого качества – это естественное выпадение солей.