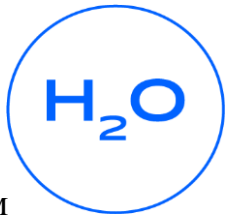
СКОЛЬКО ВОДЫ И КАКОЙ НУЖНО ПИТЬ



ОТКУДА ВЗЯЛОСЬ «ПРАВИЛО ДВУХ ЛИТРОВ»?

В 1945 году американской комиссией по питанию были разработаны рекомендации. Там говорилось, что в среднем взрослому человеку требуется около двух с половиной литров воды в день. Буквально в следующем предложении сказано, что большая часть этой жидкости содержится в пище. Однако это замечание в итоге просто проигнорировали. Почти 30 лет спустя в своем бестселлере «Питание для хорошего здоровья» нутрициолог Маргарет Макуильямс рекомендовала выпивать шесть-восемь стаканов воды в день. Автор включала в это количество не только воду как таковую, но и фрукты, овощи, газировку, кофе и даже пиво. Но снова в общественном сознании закрепился только совет про «восемь стаканов». Координатор Всемирной организации здравоохранения по воде, гигиене и здоровью Брюс Гордон утверждает, что у ВОЗ нет никаких конкретных рекомендаций по питьевому режиму - все зависит от веса, уровня физической активности, состояния здоровья и условий. Но «восемь стаканов» звучит проще и конкретнее, чем «все индивидуально». Производители напитков активно поддерживают этот миф, поскольку он хорошо влияет на продажи.

СКОЛЬКО НА САМОМ ДЕЛЕ НУЖНО ПИТЬ?

«Есть несколько формул расчета нормы потребления жидкости. Одна из самых известных: умножение 30-45 миллилитров воды на килограмм массы тела. Но так высчитывается именно объем необходимой жидкости. А это не обязательно вода. Считается абсолютно все: суп, молоко, сок, фрукты и овощи - например, огурец на 95% состоит из воды, а салат айсберг - на 98%. Упор делается на воду, потому что она дешева, доступна, не содержит калорий и добавок.

При вычислении нормы суточного потребления воды пол и возраст не важны, но климат и температуру окружающей среды нужно принять в расчет. Важен также объем физической нагрузки: например, даже если вы не занимаетесь спортом, но быстро ходите, вам нужно больше жидкости, потому что вы быстрее ее расходуете. Кстати, дополнительный стакан воды может потребоваться и зимой - если вам жарко в очень теплом пуховике, нужно больше пить».

КОФЕ, БУЛЬОН ИЛИ КОМПОТ МОГУТ ЗАМЕНИТЬ ВОДУ?

Под жидкостью диетологи подразумевают практически все, от бульона до компота и кофе. Научные исследования говорят о том, что его мочегонный эффект очень небольшой. Оказалось, что кофе тоже может восполнять дефицит влаги (хоть и не так эффективно, как вода. И да, в больших объемах абсолютно любой напиток заставит организм производить большее количество мочи. Кофе в этом мало чем отличается от сока или кефира. Безусловно, кофе оказывает

воздействие и на сердечно-сосудистую систему, и на кишечник. Впрочем, гастроэнтерологи косо смотрят на соки, морсы, смузи и прочие напитки. Они настаивают, что восполнять жидкость в организме нужно прежде всего чистой водой, так как она максимально инертна и не оказывает влияния на желудок и количество потребляемых калорий. Любая жидкость, которая содержит сахар, клетчатку или экстрактивные вещества, стимулирует выработку желудочного сока. Иногда жажду путают с голодом. Если хочется пить, а не есть, лучше пить простую воду. Современный человек постоянно провоцирует желудочно-кишечный тракт на секрецию, не давая ему отдыхать - а это необходимо. Между приемами пищи лучше пить чистую воду. Она действительно полезна, но содержит натуральные сахара, которые вызывают подъем инсулина.

ВОДА ПРОСТАЯ ИЛИ МИНЕРАЛЬНАЯ?

Мы привыкли считать минеральную воду более здоровой и полезной. Но на самом деле минералка сама по себе не может считаться абсолютным благом. Основное количество минеральных веществ, которые нужны нашему организму, мы уже получаете с пищей. В частности, с овощами. Надо также помнить и о том, что много минеральных веществ содержит и вода из-под крана. Минералка может быть источником полезных веществ, но некоторые сорта содержат очень много натрия, а это может быть опасно - особенно для тех, кто страдает от гипертонии. Вода с высокой минерализацией может быть вредна пациентам, имеющим проблемы с желчным пузырем или поджелудочной железой. Людям, страдающим от эрозивных или язвенных процессов в ЖКТ, газированная вода противопоказана - она раздражает слизистые оболочки. Для восполнения водного баланса вполне достаточно обычной чистой питьевой воды. К выбору минеральной воды надо подходить аккуратно: столовая минеральная вода может быть альтернативой обычной питьевой для разнообразия вкуса, а лечебную не стоит пить без рекомендаций врача».

ПИТЬ ЛИ ВОДУ ИЗ-ПОД КРАНА И СКОЛЬКО РАЗ КИПЯТИТЬ?

Пить воду из-под крана не стоит - разумеется, такую воду очищают и регулярно берут пробы, но водопроводная система несовершенна, так как трубы являются не самым чистым проводником, хотя вода, конечно, проходит серьезную очистку. В отсутствие других вариантов можно пить фильтрованную водопроводную воду. Однако пользоваться лучше угольными фильтрами, они вбирают в себя большинство вредных веществ. Для обеззараживания водопроводной воды используется гипохлорид натрия (хлорсодержащий реагент). При кипячении его содержание значительно уменьшается. Кроме того, при кипячении погибают различные микроорганизмы, которые могут быть в воде. Вред кипяченой воды сильно преувеличен - даже если вы будете кипятить воду для чая пять раз, концентрация потенциально опасных веществ будет все еще намного ниже пороговых значений.

ЧТО СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ ПИТЬ СЛИШКОМ МНОГО ВОДЫ?

По европейскому протоколу взрослому человеку ежедневно требуется от двух с половиной до трех литров воды, по американскому - до трех с половиной литров. Если превысить эту дневную норму потребления жидкости, ничего интересного не произойдет - излишек просто выйдет с мочой. Дополнительные два литра воды в день не помогают вымывать токсины и стимулировать работу почек. Почки постоянно фильтруют кровь, пропуская через себя около 180 литров ежедневно, то есть весь объем крови проходит через этот орган 36 раз за 24 часа. Дополнительные два литра воды ничего не меняют, это слишком незначительный объем. И нет никаких научных данных о том, что здоровые люди, которые пьют много воды, становятся здоровее. Случаи «передозировки» водой известны, но очень редки. Чтобы нажить проблемы, нужно выпить как минимум пять-шесть литров воды за один присест. Такое массивное вливание резко снижает уровень натрия в крови, начинается отек мозга и легких, и все может закончиться смертью. Чаще всего люди выпивают так много воды на спор, но атлеты в режиме экстремально тяжелых тренировок тоже входят в группу риска. В целом случайно «отравиться водой» невозможно.

КАК ЗАМЕТИТЬ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ?

Вода нам жизненно необходима. При потере объема жидкости, равного 2% массы тела, мы чувствуем сильную жажду, при потере 10% - испытываем головокружение и галлюцинации, 12% - повод для срочной госпитализации, потому что потеря организмом 20% влаги приведет к смерти. К счастью, в условиях повседневной городской жизни серьезное обезвоживание случается крайне редко. У нашего организма есть удобный и практически безотказный инструмент для измерения дегидратации — жажда. Если тело не испытывает нужды в воде, человек не хочет пить. Цвет мочи тоже может указывать на обезвоживание. В норме моча бесцветная или соломенно-золотистая, более темный цвет может говорить о том, что вам пора выпить стакан воды. Кстати, хотя обезвоживание часто ассоциируется с жарой, но на самом деле мы рискуем и в зимние месяцы - спасибо центральному отоплению, которое сушит воздух и создает условия, близкие к условиям пустыни. Один из самых верных признаков сухого воздуха - накопленное статическое электричество на одежде и предметах.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ВОДЫ, ТЕМ КРАСИВЕЕ КОЖА?

Отчасти это верно - если вы получаете мало жидкости, это обязательно отразится на лице.

Сначала организм обеспечивает влагой жизненно важные процессы: поддержание гомеостаза, работу головного мозга, работу желез внутренней секреции. Так что до кожи вода добирается в последнюю очередь. Сначала человек ощущает сухость и стянутость кожи, появляются так называемые морщинки обезвоженности - тонкие линии, которые становятся заметны, если

на кожу немного надавить. Это признак, что организм испытывает нехватку влаги.

Необходимо отличать сухую кожу от обезвоженной. Первая характеризуется нехваткой липидов (жиров), а вторая - недостатком воды в клетках верхнего слоя кожи. Более обезвоженной может быть любая кожа: и сухая, и нормальная, и даже жирная. Нехватка влаги вредит коже, но это не значит, что, чем больше мы пьем, тем моложе выглядит кожа.

НУЖНО ЛИ НАЧИНАТЬ ДЕНЬ СО СТАКАНА ВОДЫ?

Журналисты часто советуют поутру выпивать стакан теплой воды с лимоном — якобы такое начало дня помогает «промыть» организм после сна и сохранить стройность. На самом деле никакая «влажная уборка» телу не требуется, но стакан воды не повредит, так как ночью мы не просто спим - мы потеем, производим мочу, тратим около четырехсот калорий (в зависимости от конституции), поэтому после пробуждения нам необходимо пополнить запасы влаги. Температура воды не имеет значения - она необязательно должна быть теплой. Если будет прохладной, даже лучше: немного повысите себе обмен веществ, потратите чуть больше калорий на ее согревание. Также не важно, будет ли в воде долька лимона, мандарина, огурца или ягод. К тому же вода действительно может помочь не переедать. Центры голода и жажды в продолговатом мозге находятся рядом и человек часто путает желания поесть и попить. Например, если после обеда прошло два часа, а вы проходите мимо булочной и вас тянет купить булочку - выпейте 250-300 мл воды. Через 10 минут прислушайтесь к себе еще раз. Если все еще голодны - значит, вам действительно нужно поесть.

ПОМОЖЕТ ЛИ ВОДА СПРАВИТЬСЯ С ПОХМЕЛЬЕМ?

Поскольку алкоголь обладает мочегонным эффектом, с утра вам точно понадобится восполнить запасы жидкости. Пара стаканов воды (сока, чая или любой жидкости вообще) помогут восстановить водный баланс, но на похмелье как таковое они не окажут никакого эффекта.

Люди полагают, что причина похмелья - обезвоживание. Но это не так. Очевидно, симптомы похмелья вызываются продуктами распада алкоголя, а не нехваткой жидкости. Даже если вы восполните запас влаги, вы все равно будете чувствовать себя плохо, пока организм не справится с токсинами. Единственную помощь, которую может оказать вода в деле предотвращения похмелья это сократить дозу выпитого на вечеринке. Если вы будете пить обычную воду между алкогольными напитками, вы просто не сможете выпить столько же алкоголя. В остальном похмелье будет точно таким же, как если бы вы не пили никакой воды. Увы, единственный научно доказанный способ предотвратить похмелье - не пить спиртного совсем.