

Роль воды в рационе

Вода – одна из самых важных составляющих человеческого организма и основа жизни. Придерживаясь системы рационального питания без соблюдения питьевого режима речь идти не может. *Вода* является одним из основных физико-химических реакции *жизнедеятельности*: участвует в *терморегуляции* (нагрев и охлаждение тела происходят через выделение пота или его отсутствие, при необходимости вода выводится из организма при перегреве, а может концентрироваться в необходимых количествах во время переохлаждения), *выводе*



вредных веществ из организма (продукты жизнедеятельности, «загрязняющие» организм выводятся при помощи обильного питья), *транспортировке минералов, солей и питательных веществ* внутри организма (кровь также содержит в себе воду, а значит она помогает переносить через весь организм полезные вещества к органам и система), *вода может ускорять обмен веществ, разжижать кровь и*

помогает сохранять тургор кожи. Принимая участие в процессах пищеварения, вода не только заполняет желудок, притупляя чувство голода, но и активизирует процессы *гидролиза* (*расщепления жиров при помощи воды*). Именно по этой причине рекомендуется за полчаса до приема пищи выпить стакан теплой воды. Также как и начать свой день – для запуска пищеварительной системы. Вода в питании человека должна стать основой для формирования рациона целого дня. Потребность человеческого организма в ней составляет в среднем от 1,5 до 2,5 литра в сутки. Однако, необходимо учитывать и индивидуальные факторы: возраст, время года, климатический пояс, физическую активность, состояние здоровья и наличие острых или хронических заболеваний. Рекомендуется отказаться от газированной и сладкой воды, заменив ее очищенной без газа, такая лучше всего утоляет жажду и восстанавливает водно-солевой баланс в организме. Можно добавить в нее немного сока лимона или других фруктов. Чрезмерное употребление чая и кофе не обеспечат организм водой – они лишь обезвоживают организм.

Идеально чистой воды практически не существует. Она уникальный природный растворитель. В воде содержится большое количество примесей и элементов. Питьевая вода должна быть безопасной в эпидемическом и радиационном отношении, безвредной по химическому составу и наличию благоприятных органолептических свойств.

Правильно организованный питьевой режим позволит Вам забыть об усталости, восстановит силы и улучшит обмен веществ. Будьте здоровы!