Питьевой режим весной: о чем нужно помнить.

Организм человека постоянно теряет воду. Она испаряется с поверхности кожи и слизистых, расходуется при каждом выдохе, используется для выведения продуктов обмена при мочеиспускании. Постоянные потери жидкости должны так же регулярно возобновляться, поэтому ежедневное и достаточное поступление воды – одно из приоритетных условий хорошего самочувствия.

От чего зависит питьевой режим:

Питьевой режим зависит не столько от времени года, сколько от условий и ритма жизни, в которых существует конкретный человек. В жару и при интенсивной физической нагрузке расход и потребление воды возрастают. При этом неважно, трудимся ли мы на даче или посещаем сауну и спортзал. Водно-солевой обмен тщательно контролируется внутренними регуляторами и поддерживается на постоянном уровне. Даже небольшие отклонения в соотношении воды и солей в крови и других жидкостях фиксируются чувствительными «датчиками» в нашем теле и вызывают ответные реакции для возврата к оптимальным «настройкам». Утолить жажду важнее, чем голод. Без пищи человек может жить две-три недели, тогда как без питья – считанные дни.

Сколько жидкости нужно в день:

По норме ежедневного потребления воды нет единых рекомендаций. Чаще всего специалисты предлагают ориентироваться на расчетное значение – по 30 мл на каждый килограмм массы тела. Приблизительно это составляет 1,5–2 литра в сутки при комфортной температуре окружающего воздуха и умеренной физической активности. В этот объем включают любые жидкости – воду, другие напитки, супы.

Когда потребности организма в воде увеличиваются:

* в жаркую погоду и в помещениях с нагретым воздухом;
* при интенсивной физической нагрузке и спортивных тренировках;
* в периоды беременности и кормления грудью;
* при различных заболеваниях – на фоне высокой температуры, интоксикации.

Основная задача питьевого режима в любое время года – полноценно восполнять потери жидкости. Но и дополнительный объем воды, выпитый сверх меры, не пойдет впрок. Избыточное поступление жидкости запускает механизмы гормональной регуляции, которые, в свою очередь, увеличивают активность почек, работающих безостановочно, фильтруя за сутки около 170 литров плазмы. При этом растет нагрузка на мочевыделительную и сердечно-сосудистую систему, создавая условия для формирования отеков. Поэтому лучше довериться мудрости нашего организма. Захотелось пить – пейте. Не хочется – не заставляйте себя, ориентируйтесь в первую очередь на свои ощущения.

Как быстрее утолить жажду:

* пейте чаще, но небольшими порциями: не более 100 мл за прием;
* лучше, чтобы вода была теплой (комнатной температуры) – она всасывается быстрее;
* при интенсивном потоотделении, рвоте и диарее организм теряет не только воду, но и соли, и в таких случаях минеральная вода лучше восполняет дефицит;
* сладкие газированные напитки жажду не утоляют;
* выходя из дома в теплую сухую погоду, захватите с собой бутылочку воды. Так вы сможете быстрее реагировать на сигналы организма и не ощутите жажды.

По материалам сайта «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» (https://здоровое-питание.рф)

Статью подготовила: старший специалист 1 разряда Конева Надежда Михайловна Ногинского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Московской области