Модуль 7

**Мифы о воде. Как научиться пить воду?**

Дорогие участники командного первенства ***#ЖивиЛегчесоц!***

ВОДА - на втором месте после кислорода по важности для жизни человека. Человек на 60-80% состоит из воды. Без воды быть здоровым вряд ли возможно.

Сейчас в Интернете очень много противоречивой информации о том, сколько же необходимо употреблять чистой воды в сутки взрослому человеку, надо ли себя «заставлять» пить воду и как это делать правильно. На страницах нескольких учебных модулей постараемся разобраться, ведь нам полезно то, что не идет в разрез наших основных физиологических процессов в организме.

Итак, вначале развенчаем несколько мифов о воде.

**МИФ 1.** Нельзя запивать пищу, потому что вода смывает или разбавляет желудочный сок.

**Как на самом деле?** Вода никак не влияет на работу желудка. Научными исследованиями доказано, что кислотно-щелочной баланс желудка не изменяется от выпитой жидкости. Ведь кислую среду в желудке обеспечивает соляная кислота, и чтобы понизить её кислотность хотя бы на один пункт, нужно выпить сразу несколько литров воды. Кроме того, сама пища (особенно овощи и фрукты) и сам желудочный сок содержат воду, так что её присутствие в желудке вполне естественно.

**МИФ 2.** Вода растягивает желудок.

**Как на самом деле?** Желудок похож на гармошку, он растягивается и сжимается при необходимости. Поступившая в желудок пища находится в нем в среднем четыре часа, в то время как вода «протекает» за 10-15 минут. Поэтому растяжение желудка водой не возможно!

 **МИФ 3.** От воды поднимается давление.

**Как на самом деле?** Все совсем наоборот. Недостаток жидкости приводит к загустению крови, кровь с трудом передвигается по сосудам и артериям. Для сердца требуется дополнительная нагрузка, оно вынуждено усиленно перекачивать эту вязкую массу, что и приводит к развитию патологии. Отсюда вывод – нехватка воды провоцирует гипертонию.

 Когда организму не хватает воды – мы испытываем жажду, это самый простой индикатор. Например, после физической нагрузки, или после бани, или после обильно солёной пищи – мы испытываем жажду и когда пьем воду – она кажется очень вкусной.

Но если нет жажды, значит, организму вода не требуется? Многие так и думают. Но не забывайте, что если нет жажды, организм может сигнализировать вам о недостатке воды другими индикаторами, например: сухой кожей, сухостью во рту, отеками (как ни парадоксально), темной мочой, головными болями, отсутствием энергии, вялостью и пр.

В ходе научных исследований установлено, **что оптимальным считается ежедневное употребление простой воды из расчета 30 – 35 мл на каждый килограмм веса.**Сюда не следует включать другие напитки (чай, кофе, компот, соки, суп и др.). Например, мой вес 62 кг, значит в сутки мне примерно необходимо 1860 – 2170 мл воды. Конечно, есть много факторов, которые влияют на то, сколько человек пьет воды, например: в жару мы пьем естественно больше, чем в прохладную погоду или у очень пожилых людей в силу снижения функции почек не нужно слепо следовать формуле употребления воды, а рассчитать норму чистой воды индивидуально для конкретного человека.

Еще раз хочу подчеркнуть, что биоимпедансметрия, которую мы провели каждому участнику вначале первенства выявил у некоторых нарушения «водного баланса», на консультации врач делал акцент на этом. Поэтому прошу именно этих участников внимательно просмотреть все модули о воде, отеках и жидких калориях.

**КАК НАУЧИТЬСЯ ПИТЬ ВОДУ?**

На самом деле выработать привычку пить воду не так уж сложно, если поставить такую цель.

Некоторые скачивают напоминалку в телефон. Она булькает, напоминает выпить водички и помогает на первых порах выработать привычку. Но можно обойтись и без приложения.

Самое главное – выработать свою систему! Например: стакан утром после пробуждения, затем по стакану за 15-30 мин. перед каждым приемом пищи. Во время работы: за компьютером или иной работы глоточками из бутылки понемногу пьем воду. В общем, у каждого человека может и должна быть своя система, как Вам удобно!

*Домашнее задание для тех, у кого проблемы с чистой водой – выработать свою систему и привычку. В конце проекта, когда будем подводить итоги – обязательно рассказать, как это получилось!*

Также важно привыкать постепенно, в течение 7-10 дней, а не сразу давать организму такую водную нагрузку!

Нужно понимать такую вещь, если наша цель снизить вес и улучшить свое самочувствие, то привычка пить воду – одна из самых важных, которую необходимо приобрести.

Для тех, кто вообще не пьет воду и вкус обычной воды ему пока неприятен, сделайте воду вкусной, при этом, не нарушив пользу самой воды.

Можно добавить в воду дольку лимона, или листочек мяты, или дольку апельсина, или несколько ягод. Кому что нравится. Вот несколько рецептов, освежающей воды, которая подойдет для тех, кому чистая вода пока не лезет…

**Лимонно-вишневая вода**

400-500 мл свежей воды

4 колечка лимона

горсть 6-7 ягод замороженной или свежей вишни

оставить на пару часов, чтобы ягоды и лимон отдали свой вкус.

**Мятно-черничная свежесть**

400-500 мл свежей воды

горсть замороженной или свежей черники

листья свежей мяты

смешать ингредиенты и дать настояться пару часов.

**Киви - малиновая свежесть**

400-500 мл свежей воды

горсть замороженной или свежей малины

5 тонких кружочков киви (можно кубиками порезать)

смешать ингредиенты и дать настояться.

Можно экспериментировать по своему вкусу, главное не перестараться и не сделать компот, вода должна оставаться водой!

