

Как правильно утолять жажду?

«Обезвоживание – крайне опасное состояние», - считает Светлана Дербенева, к.м.н., ведущий научный сотрудник НИИ питания. – Вода необходима для нормального протекания всех биохимических процессов. Следствием хронического дефицита воды могут быть запоры, головные боли, хроническая усталость и снижение эластичности кожи.

«Неопознанным» обезвоживание часто остается потому, что его классические симптомы (жажда, сухость во рту) появляются только тогда, когда организм уже давно нуждается в воде. **Поэтому пить нужно не тогда, когда хочется, а профилактически, при этом рекомендуем соблюдать правила.**

Правило №1.

Потреблять воду необходимо в достаточном количестве (не менее 40 мл на 1 кг веса человека), равномерно в течение дня.

Правило №2.

Пить воду комфортной температуры. Холодная (и уж тем более ледяная) вода, замедляет пищеварение, может стать причиной ангины.

Правило №3.

Пить воду до еды, а не сразу после еды – это улучшает пищеварение.

Выполнение этих правил не только утоляют жажду, главное позволяют укрепить здоровье, продлить активное долголетие; но и похудеть в конце концов.

Предлагаем вкусные рецепты на основе фильтрованной воды (по материалам СМИ)

Домашнее мохито.

На 1 литр фильтрованной воды – 1 лимон/лайм, 2 ст.ложки сухой или небольшой пучок свежей мяты, 1,5 ст.ложки меда. Ингредиенты измельчить, залить фильтрованной водой, дать немного настояться.



Морс

1 стакан ягод (смородины, клюквы, малины) залить 1 литром фильтрованной воды, дать настояться 4 часа. При желании добавить 1 ст.л. меда, кубики льда.



Травяной чай

1 ст.л. мяты, душицы,
мелиссы залить 300мл
фильтрованной кипящей
воды, дать настояться 20 мин,
пить лучше с медом.



Чай с яблоками и корицей.

Два больших яблока нарезать кусочками, залить одним литром фильтрованной воды, прокипятить 15 минут, немного остудить, положить в него палочки корицы (по вкусу) и мед.

Чай дарит бодрость, здоровье, ускоряя обмен веществ, освежает организм от токсинов.

Яблочный чай с корицей содержит витамины, макро- и микроэлементы, аминокислоты.



Провоцируют жажду:

Газированные сладкие напитки – из-за высокого содержания сахара.

Алкоголь – усиливает обезвоживание организма.



Подробнее о кофе

3-5 чашек кофе улучшит ваше здоровье и подарит бодрость вашему телу и духу:

- защитит от преждевременного инсульта;
- кофеин обладает антиканцерогенными свойствами;
- нервная система, натренированная кофеином, лучше адаптируется к внешним воздействиям, вызывающим стресс.

Однако, выявлено и негативное влияние кофе на организм человека при чрезмерном его употреблении.

Кофе – обезвоживает организм и способствует притуплению чувства жажды, что может привести к проблемам со здоровьем, выводит полезные вещества.

Поэтому любителям кофе нужно пить больше ***Воды***.

