

7. Уменьшает риск заболевания инфекций..

Недостаток воды в организме может привести к опасному заболеванию — хроническому обезвоживанию клеток. Клетки тела постоянно недополучают нужное количество воды, что ведет к снижению их жизненной активности и открывает путь к возникновению различных заболеваний из-за общего снижения иммунитета.



8. Регулирует температуру тела.

Вода регулирует «систему охлаждения» организма. После активных занятий спортом распаренные и потные спортсмены часто набрасываются на так называемые «спортивные» напитки. Однако многие эксперты сходятся на том, что вода в качестве терморегулятора «работает» лучше широко разрекламированных газировок с сахаром.



Вы удивитесь, но вода — это то питательное вещество, которое требуется организму в наибольшем объеме. От 55% до 75% веса среднестатистического взрослого человека составляет именно вода, которая участвует

в процессе терморегуляции.

9. Сжигает жир и «лепит» новые мышцы.

Как уже говорилось выше, обезвоживание приводит к замедлению синтеза протеинов, который крайне важен для процесса образования мышц. Процесс образования новых мышечных тканей — энергозатратный. Чем меньше калорий сгорит и превратится в энергию для создания новых мышц, тем больше калорий «отложатся» в организме в виде лишнего жира.



10. Улучшает общее самочувствие.

К традиционной формулировке участкового врача, произнесенной у постели больного ОРЗ или гриппом, — «и пейте побольше жидкости» — нужно относиться со всей серьезностью. Вода помогает контролировать жар, восполняя потерянную организмом жидкость и выводя слизь.

Вода — важная часть нашей жизни. Старайтесь пить больше воды до, во время и после физических нагрузок, в жаркие дни, при низкой влажности, находясь на большой высоте над уровнем моря, испытывая приступ тошноты, диареи, при повышении температуры тела. Однако важно помнить, что организм способен усваивать примерно 120 миллилитров воды каждые 10 минут, так что не перестарайтесь.

10 ПРИЧИН

ПИТЬ

ВОДУ



Испытывая жажду, человечество на протяжении многих столетий утоляло ее при помощи обыкновенной питьевой воды. Ныне чем только ни пытаются ее заменить. И многие даже не подозревают, насколько важна вода для здоровья, красоты и фигуры. Но не все так просто в современном мире, которым правят газированные напитки, алкоголь и кофеин. «Запивая» ими свою жажду, мы забываем о том, что обычная питьевая вода не только полезна, но и жизненно необходима организму. Многие даже не подозревают, насколько важна вода для здоровья, красоты и фигуры. Представленные ниже причины, по которым стоит увеличить ежедневное количество выпиваемой простой воды — лишь самые очевидные. Итак, качественная питьевая вода:



ЧТО ПИТЬ?

1. Улучшает и омолаживает кожу

Современные модницы тратят целые состояния на косметику для ухода за кожей лица и тела, при этом совершенно игнорируя наиболее дешевое и эффективное средство — воду. Ежедневное употребление питьевой воды приводит к улучшению жизнедеятельности клеток, увлажняет кожу изнутри, повышает ее эластичность, предотвращает сухость.



2. Выводит токсины из организма

Вода помогает выводу токсинов из пищеварительного тракта. Как известно, почки являются естественным «фильтром» организма и эта их способность напрямую зависит от количества выпиваемой воды.



3. Снижает риск сердечного приступа.

Недавно проведенное исследование показало, что у людей, выпивающих как минимум 5 стаканов простой воды в день, снижается риск сердечных приступов по сравнению с теми, кто выпивал 2 стакана воды в день.

4. Является смазкой для суставов и мышц.

Вода — основной материал для образования специальной жидкости, которая является своеобразным «смазочным материалом» для суставов и мышц. Спортсмены (особенно те, кто посвятил себя силовым видам спорта) давно знают, что недостаток воды в организме приводит к мышечным спазмам. Даже если ваше знакомство со спортом сводится к ежедневной утренней гимнастике, помните, что для предотвращения мышечных спазмов следует пить воду до, во время и после за-



5. Восстанавливает энергию.

В среднем в течение дня человек теряет около 10-ти (!) стаканов жидкости (во время процессов потоотделения, дыхания, мочеиспускания и дефекации). Даже малейшее обезвоживание может обернуться потерей концентрации, головными болями, раздражительностью и усталостью.

Вода необходима организму для правильного функционирования. Уровень кислорода в кровеносной системе напрямую зависит от количества выпиваемой нами воды. Чем больше кислорода содержится в организме, тем больше жира будет сжигаться для образования энергии. При малом количестве кислорода организм не может «утилизировать» жир и превратить его в энергию.

Исследователи подтвердили, что вода необходима так же для правильного функционирования мозга.

6. Поддерживает пищеварительную систему.

Вода не только предотвращает образование запоров, но и участвует в процессе пищеварения и образования химических реакций этого процесса. Углеводы и протеины, которые наш организм использует в качестве питания, усваиваются и переносятся в кровеносную систему с помощью воды. При помощи той же воды отходы жизнедеятельности выводятся из организма (процесс мочеиспускания).