

Нужно ли пить много воды? Рекомендации Роспотребнадзора

Часто можно услышать, что нужно пить, или 8 стаканов, или 2 литра воды в день, иначе будет плохо, будешь чаще болеть, кожа будет шелушиться и прочее.

Потребность в воде зависит от множества факторов: физической активности, возраста, пола, веса и т. д.

Лучший ориентир — чувство жажды. В нашем мозге есть центр жажды, который получает сигнал каждый раз, когда нарушается водно-солевой баланс.

Организм не допустит обезвоживания, поэтому мы пойдем искать воду.

Есть ситуации, когда о воде стоит подумать дополнительно.

- В жаркой стране лучше пить чаще.
- После изнурительной тренировки тоже нужно пополнять запас воды.
- У взрослых старше 70 чувство жажды может притупляться, поэтому стоит напоминать о необходимости попить.

Пить при этом лучше всего простую воду, чай или, может быть, сок, но главное – без добавленного сахара.

Попутно развеем еще один миф: **вода с лимоном ничем не полезнее воды без лимона.** Полифенолы из экстракта лимонной цедры влияют на метаболизм и снижение веса, но у мышей. Похоже, на человека волшебное действие лимонной воды не распространяется. Кроме приятной кислинки, конечно.

При этом можно найти информацию, **что нужно пить воду с чем-нибудь минеральным, например с магнием.** Все минеральные воды можно пить, но в небольших количествах, потому что очень часто оказывается, что содержание минералов в воде оказывается больше физиологической суточной нормы, **что может негативно сказаться на здоровье в долгосрочной перспективе.**

Итого: пить, если хочется, и не пить, если не хочется. Большинство людей может восполнять объем жидкости, ориентируясь только на чувство жажды.

Подробнее о питьевом режиме в видеоролике «Вода и напитки в питании».

https://www.youtube.com/watch?v=X5XAitlwDXM&list=PLjvkzgwO1c00-D_QIPdlp_1ZAwX-j2Q2&index=18 ссылка на видео ролик Роспотребнадзора «Вода и напитки в питании».