

Как же правильно пить воду???

Просыпаясь утром, перед завтраком, нужно пить не один стакан воды, как обычно, а от 0,5 до 1 литра. В холодное время года этого количества воды достаточно, чтобы поддерживать водный баланс почти целый день, но летом все обстоит иначе.

Добравшись до работы, выпейте два стакана воды вместо привычного кофе. Это придаст вам даже больше бодрости.

В течение рабочего дня необходимо потреблять 0,5 литра воды каждый час. Чем ближе ваш контакт с прямыми солнечными лучами, тем это количество больше.

Собираясь в дальний путь - ты водичку не забудь!



ГУ «Сенненский районный центр гигиены и эпидемиологии»

ГУ «Сенненский районный центр гигиены и эпидемиологии»



Вода и здоровье!



Вода - самый большой по объему потребления «продукт питания» в рационе человека.

Питьевой режим — распорядок питья, установленный с учетом возраста людей, вида их деятельности и условий среды. Зависит от климатических условий, водообеспеченности местности, способа приёма и состава самой жидкости. Питьевой режим имеет особое значение в условиях жаркого климата, при работе в горячих цехах, длительной мышечной работе и др. Курение также способствует обезвоживанию организма.

Питьевая норма — это минимальное количество воды, необходимое для сохранения на нормальном уровне водно-солевого баланса организма как в рабочее время, так и в течение суток.



Человек чрезвычайно остро ощущает изменения содержания воды и может прожить без нее всего несколько суток. При потере воды до 2% веса тела (1-1,5 л) появляется жажда, при утрате 6-8% наступает полубморочное состояние, при нехватке 10% появляются галлюцинации, нарушается глотание. При нехватке свыше 12% воды наступает смерть.

В жаркие дни необходимо выпивать 1,5-2 литра воды дополнительно, чтобы сохранить красоту и здоровье кожи. Именно вода защищает кожу от солнца летом. Повышенная температура воздуха вызывает сухость, цвет лица становится тусклым, вокруг глаз появляются черные круги и морщины.

Не надо пить холодную воду, от которой ломит зубы. Она не утоляет жажды, но может вызвать простудное заболевание.

