

Пить надо больше! |

Автор: Надежда Сикорская, [Женева](#) , 02.07.2008.



С наступлением – долгожданным – жары, врачи напоминают, что все наши органы и жизненно важные функции зависят от воды, из которой на 65% состоит любой homo sapiens.

Очень часто мы забываем поглощать необходимое количество драгоценной влаги, или попросту говоря, воды. А ведь обезвоживание организма может быть смертельно опасно!

Согласно исследованию, проведенному в Австралии компанией Healthworks Corporate, четыре человека из пяти считают, что в жаркие дни нужно выпивать как минимум пять стаканов воды. Однако делают это далеко не все.

«Летом потребление воды возрастает на 20-30%, а в случае настоящей жары - на 40-60%», поделился своими наблюдениями Жан-Марк Болинже. А он знает, что говорит, ведь его компания Eden Springs Suisse (Швейцарские источники Эдена) - национальный лидер по поставкам питьевой воды предприятиям.

По свидетельствам ученых, вода влияет как на физическую, так и на умственную деятельность человека. Не получая достаточного количества воды, работа мозга, состоящего из нее на 85%, замедляется, появляются головные боли и даже, иногда, кратковременные потери памяти. Ненамного (1-2%), но и уменьшается и концентрация, что особенно опасно, если вы за рулем.

Для атлетов и для всех, кто занимается физическим трудом, вода - важнейший фактор успеха. Чем больше физическое напряжение, тем больше потребность человека в воде. Опросы показали, что при обезвоживании организма хотя бы на 2% производительность понижается на 5-10%, а при нехватке воды на 4% и больше - на 20-40%.

Так сколько же надо пить?

«Наш организм теряет воду постоянно, по два, три, а то и пять литров в день, - говорит специалист по вопросам питания известной швейцарской клиники Genolier Натали Жаклин-Равель. - Значит, эти потери нужно также постоянно возмещать. К сожалению, ощущение жажды возникает только тогда, когда процесс обезвоживания уже начался. Поэтому нужно пить как можно чаще, не ожидая, пока захочется».

[Швейцария](#)

Source URL: <https://nashagazeta.ch/news/sante/pit-nado-bolshe>