

Скільки води треба пити під час спеки



Для підтримки водного балансу організму у спеку слід пити багато рідини – до 2 літрів чистої негазованої води.

Під час спеки частіше можна відчувати себе виснаженими та знесиленими, зокрема через швидку втрату організмом води.

Так, недостатня кількість її споживання може призвести до запаморочення, сухості у роті, відчуття слабкості, головного болю та навіть втрати свідомості. Отже, фахівці *Черкаського обласного ЦКПХ* рекомендують підтримувати нормальну гідратацію організму у спекотні дні таким чином:

- мати при собі пляшку з питною водою;
- пити воду, як тільки відчуєте спрагу – багато і маленькими порціями;
- надавати перевагу чистій воді замість солодких, газованих напоїв або алкоголю;

- якщо проста вода для вас «ніяка» на смак, додати до неї лимон, кілька ягід, м'яту або скибочки огірка;
- у спекотну погоду слід відмовитися від кави – вона підвищує ризик зневоднення;
- чай пити навіть необхідно: гарячі напої допомагають набагато краще охолонути людині;
- категорично не рекомендовано вживання наркотиків, алкоголю, тютюнопаління, незалежно від форми вживання;
- порадитися з лікарем щодо допустимої кількості вживання води у спеку, якщо є проблеми із сечовивідною системою або інші протипокази за станом здоров'я.

Від надмірної втрати рідини в організмі страждає перш за все робота нервової системи, зокрема головного мозку. Через брак води в організмі страждає робота нирок – знижується фільтраційна здатність органів, кишківник і шлунок не виконуватимуть свою роботу належним чином.

Якщо ви відчуваєте, що швидко втомлюєтеся, постійно дратуєтеся через дрібниці, відбувається уповільнення розумової діяльності, погано працює пам'ять – це означає, що мозок не отримує належної кількості води. Навіть за легкого зневоднення робота головного мозку уповільнюється, починаються головні болі. Воду потрібно вживати в достатній кількості, особливо тим, хто займається активною розумовою діяльністю – навчається чи працює.

Під час схуднення чи підтримки ваги, вода – це найкращий друг і помічник. Адже вона не містить калорій, тому її можна пити скільки завгодно і не набрати зайвих кілограмів. Окрім того, якщо вживати воду перед їдою, можна контролювати апетит і запобігати переїданню.

Отже, підсумовуємо – для підтримки витривалості, активності та здоров'я організму обов'язково потрібно пити воду, а у спекотні дні – вживати не менше 2 літрів води, яка не лише підтримує належне функціонування всіх наших органів, але й запобігає захворюванням, покращує настрій, додає краси та енергійності нашому тілу.

Кам'янське відділення
ДУ «Черкаський обласний центр контролю
та профілактики хвороб Міністерства охорони
здоров'я України»

