Для публикации в СМИ

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  ЧЕЛОВЕКА  **ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»**  **Филиал Федерального бюджетного**  **учреждения здравоохранения**  **«Центр гигиены и эпидемиологии**  **в Свердловской области**  **в городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском районах и городе Ревда»**  **(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)**  Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102  тел.:(3439) 24-52-15,  факс: (3439) 24-84-20  e-mail: mail\_­11@66.rospotrebnadzor.ru  http:\\[66.rospotrebnadzor.ru](http://www.66.rospotrebnadzor.ru)  http:\\ www.fbuz66.ru  ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510  ИНН/КПП 6670081969/668443001  11.08.2025 №66-20-011-14/08-\_\_\_\_\_\_-2025 |

Наш надежный спутник – вода

Все знают, как важно пить воду. Но какую и сколько?

Вода – важный питательный элемент в нашей жизни. Ни у кого не вызывает сомнений необходимость присутствия воды в повседневном рационе. Ее недостаточное потребление может вызвать смерть быстрее, чем отсутствие любого другого питательного вещества.

Общее количество воды в организме человека варьируется от 55 до 65% в зависимости от веса и состава тела – большая часть содержится во внутриклеточной жидкости, в лимфе и плазме крови.

Существует три основных источника воды для организма:

* питьевая вода, которую мы получаем благодаря различным напиткам;
* вода, содержащаяся в пищевых продуктах (в твердой пище);
* «метаболическая» вода, которая образуется в результате окисления углеводов, жиров и белков.

Потребление воды регулируется главным образом чувством жажды, а выделение контролируется гормонами и почками. При попадании в организм чрезмерного количества воды почки выводят ее излишек.

Для чего еще нужна вода:

* Способствует выведению солей, токсинов и шлаков, которые накапливаются в клетках. Вода также стабилизирует работу почек. Чем больше мы пьем, тем легче почкам выводить вредные вещества.
* Помогает похудеть. Доказано, чем меньше воды содержит организм, тем проще набрать лишний вес. Стакан воды, наполняющий желудок, способен снизить аппетит и притупить чувство голода.
* Естественная смазка для суставов. Отсутствие необходимого количества жидкости в хрящах и суставах делает их более хрупкими и склонными к повреждению. Нередко возникают и болезненные ощущения. Частое питье помогает предотвратить артриты и артрозы.
* Отличный терморегулятор. Она забирает излишнее тепло, тем самым остужая организм.
* Необходима для здоровья кожи. В результате обезвоживания кожа становится сухой, теряет эластичность, становится менее проницаемой. Это приводит к повышению концентрации токсинов, появлению воспалений. Вода насыщает клетки изнутри, увлажняет кожу и препятствует ее старению.
* Снижение количества воды в организме может быть вызвано либо недостаточным потреблением, либо чрезмерным выделением (например, повышенным потоотделением, рвотой или диареей). В последнем случае возможна потеря электролитов вместе с водой.

Сколько же нужно пить воды, чтобы сохранить свое здоровье?

Проводилось много независимых экспериментов для выявления точного среднесуточного объема, но абсолютной цифры не существует – она колеблется от 1,5 до 3 литров воды в сутки. Все зависит от пола, возраста, состояния организма, характера работы человека и даже времени года.

Определяя для себя норму потребления, необходимо руководствоваться не только общепринятыми нормами, но и другими аспектами. Например:

* В жаркое время года вода принимает участие в охлаждении организма, следовательно, пить нужно чаще.
* Больше следует пить работникам тяжелого физического труда, спортсменам и вообще всем людям в условиях повышенной нагрузки.
* Если в процессе лечения больной употребляет лекарства, то для вывода токсинов понадобится больше жидкости.
* Детям необходимо больше воды по причине их активности, при которой расход воды увеличивается.

Гайфутдинова Анна Александровна, врач ОЭСсПН,   
8 343 248706, Gayfutdinova\_AA@66.rospotrebnadzor.ru