**Министерство здравоохранения Республики Татарстан**

**ВОДА – ЭТО ЖИЗНЬ!**

Общеизвестно, что вода является важнейшей частью пищевого рациона. В организме человека вода несёт жизненно важные функции:

- увлажняет кислород для дыхания;

- регулирует температуру тела;

- помогает организму усваивать питательные вещества;

- смазывает суставы;

- помогает преобразовать пищу в энергию;

- участвует в обмене веществ;

- выводит различные отходы из организма.

Обычный человек теряет 2-3 литра воды в день.

Потребность в воде зависит от характера питания и труда, климата, состояния здоровья. В нормальных условиях потребность взрослого человека в воде составляет около 30-40 мл на 1 кг массы тела в сутки. Водный баланс в организме взрослого человека определяется следующими величинами: вода питьевая (вода, чай, кофе, компот, и т.д.) – 800-1000 мл; супы – 500-600 мл; вода, содержащаяся в твёрдых продуктах – 700 мл; вода образующаяся в организме в ходе обмена веществ – 300-400 мл. Суточная потребность организма человека в воде составляет 2300-2700 мл.

Организм человека крайне тяжело переносит водное голодание. Если без пищи можно прожить 50 дней, то без воды всего лишь несколько суток. Поэтому взрослый человек должен ежедневно получать не меньше 2,5 литров воды. Детям до 6 месяцев воды требуется в 2 раза больше. С возрастом эта потребность уменьшается и к 18 годам доходит до нормы взрослого. Тем людям, кто страдает депрессией и ожирением, перед едой врачи советуют выпивать как минимум 2 стакана воды.

При избыточном употреблении воды создается повышенная нагрузка на сердце и почки, из организма выводятся минеральные вещества и витамины. При ограничении воды увеличивается концентрация мочи, в ней могут выпадать осадки солей, уменьшается выделение из крови продуктов обмена веществ. Симптомами обезвоживания организма являются сухая кожа (может сопровождаться зудом), усталость, плохая концентрация внимания, головные боли, повышение давления, плохая работа почек, сухой кашель, боли в спине и суставах.

Восполнять потери воды можно как водой питьевой так и напитками. Потери воды возрастают при усилении потоотделения, поносах, рвотах, лихорадке, у больных после операции, при обширных ожогах. Человек не должен ограничивать себя в питье, но гораздо полезнее пить часто и понемногу. Основной приём жидкости рекомендуется выполнять в первой половине дня. Последний стакан жидкости необходимо выпивать до 20.00.

Для утоления жажды имеют значение не только абсолютное количество воды, но и её вкусовые свойства. Поэтому лучше утоляет жажду вода подкисленная (с лимоном), отвары сухих фруктов и шиповника, морс зеленый чай, хлебный квас, обезжиренные кисломолочные напитки.

*Составитель:* главный внештатный специалист-диетолог

Минздрава РТ – Аверкиева Венера Раисовна