

Вопросов, связанных с водой и нормами ее употребления, немало. И вот именно их решил разобрать в очередной программе «О самом главном» доктор Александр Мясников.

— Не понимаю разговоров и плача о воде. Человечество жило до нас тысячи лет и не задумывалось: есть вода — пили, нет воды — мучались от жажды. Даже наши мамы, папы, бабушки и дедушки не заморачивались, — отметил Мясников.

Один из популярных вопросов: сколько литров воды в день надо выпивать?

— Мы потребляем около 800 мл жидкости только с едой: картошкой, салатом, мясом, макаронами. И это даже если вы совсем не пьете. Быстрые углеводы тоже распадаются на углекислый газ, который человек выдыхает, и воду — это еще 400 граммов. Вот вам 1200 мл жидкости уже есть. Выделяет же человек (с мочой, дыханием, потом и т. д.) около 1600 мл. Так что надо добрать эту разницу — лишь пол-литра в сутки, — рассказал Мясников.

Могут ли соки и другие напитки заменить воду?

— В принципе, да. Но мы не должны заменять. В принципе, это все равно вода, да, там кофеин или сахар, которые могут еще больше вызывать жажду.

Квас и вес. Поможет ли похудеть традиционный русский напиток Подробнее

В жару правильный напиток — это обычная вода, недистиллированная. Но если воды у вас нет, при этом стоит заварка, а вам хочется пить — пейте. Соки, чай, кофе не должны заменять воду, но если вы подсчитываете общее количество выпитой воды, их надо считать тоже, — пояснил Мясников.

Полезна ли минеральная вода с калием и магнием гипертоникам?

— Магний и калий полезны, но это не те источники, — подчеркнул медик. — Потому что в воде их крайне мало. То, что нам нужно, мы потребляем с фруктами, овощами, мясом, сухофруктами. И обязаловки тут нет, организм вы не обманете. Жажда — это сложный гормональный процесс, который и заставляет вас пить. Правило одно: следовать чувству жажды и смотреть на цвет мочи. Если она темная, может, надо добавить воды. В норме моча должна быть светлой — это означает, что все в порядке, — подытожил медик.

При подготовке материала использованы следующие источники:

Норма пития. Доктор рассказал, сколько воды в день нужно организму

О самом главном