

В 2016 году в ходе исследования доктора Стюарта Гэллоуэма, доцента кафедры физиологии, физических упражнений и питания в Университете Стерлинга, выяснилось, что некоторые напитки, в том числе лагер и растворимый кофе, если их употреблять в умеренных количествах, не стимулируют дополнительную потерю жидкости.

Тем не менее никто не может точно сказать, сколько конкретно воды нужно получать отдельному человеку. Связано это с тем, что у всех нас разные тела, диеты и уровни активности, не говоря уже о внешних условиях.

Большинство людей способны понять, нужно ли им больше воды, по ощущению жажды, хотя эта потребность с возрастом уменьшается.

Если вы сомневаетесь, достаточно ли жидкости получаете, обратите внимание на свою частоту посещения туалета. В норме вы должны ходить туда четыре-шесть раз в сутки. Больше шести мочеиспусканий в сутки означает, что воды в организме слишком много, а меньше четырёх — что слишком мало.

Правда, данный подход тоже имеет недостатки. Он не учитывает изменение функции почек с возрастом, приём определённых лекарств и напитков. Всё это влияет на концентрацию и объём мочи.

Цвет мочи тоже может указывать на то, хватает ли вам воды. Но с некоторыми оговорками. Лучше всего — оценивать уровень гидратации по комбинации признаков.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.