

УДК 614

О ЗНАЧЕНИИ ВОДЫ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Ермолаева Е.Л

Грибина Г.А.

Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина
(603132, Нижний Новгород), e-mail: ermolaeva.ekaterina.99@mail.ru

В данной статье говорится о воде, которая является неотъемлемой частью жизни любого человека. Ни для кого не секрет, что вода – это то, что нужно нашему организму в обязательном порядке. Она обеспечивает функционирование организма, способствует избавлению от недугов, улучшению мышления, координации, настроения и многого другого. Помимо этого вода уменьшает отеки, расслабляет мышцы, снижает головную боль, поддерживает упругость кожи, повышает бдительность и укрепляет иммунную систему. По этим и другим причинам необходимо употреблять воду в достаточном количестве. Кроме того она стоит на втором месте после кислорода в числе необходимых для выживания составляющих, и тот факт, что в среднем человек состоит на 70 процентов из воды, свидетельствует о ее значимости и нужности. А ведь на первый взгляд вода не кажется чем-то особенным - она бесцветна, ничем не пахнет и не имеет вкуса. И, тем не менее, про воду, как и про спорт, можно сказать – это жизнь. В статье идет речь о последствиях дефицита воды в организме, о том, что будет, если регулярно и сбалансированно пить воду, а также о том, можно ли похудеть с помощью воды.

Ключевые слова: вода, организм, человек, болезни.

THE IMPORTANCE OF WATER FOR HUMANS

Ermolaeva E.L.

Gribina G.A.

Nizhny Novgorod state pedagogical University named after Kozma Minin (603132, Nizhny Novgorod), e-mail: ermolaeva.ekaterina.99@mail.ru.

This article refers to water, which is an integral part of the life of any person. It's no secret that water is what our body needs without fail. It ensures the functioning of the body, helps to get rid of ailments, improve thinking, coordination, mood and much more. In addition, water reduces swelling, relaxes muscles, reduces headache, maintains skin elasticity, increases alertness and strengthens the immune system. For these and other reasons, it is necessary to consume water in sufficient quantities. In addition, it is second only to oxygen in the number of components necessary for survival, and the fact that the average person consists of 70 percent of water, testifies to its importance and necessity. But at first glance, water does not seem to be something special-it is colorless, smells nothing and has no taste. And, nevertheless, about water, as well as about sports, we can say – it's life. The article deals with the consequences of water deficiency in the body, what will happen if you regularly and balanced drink water, as well as whether you can lose weight with water.

The Key Words: water, organism, human, disease.

В древние времена существовал культ воды. Ее возвеличивали и поклонялись ей, что принесло свою пользу. Так, в Месопотамии пытались «разговаривать» с водой, что привело к тому, что древние шумеры смогли создать систему дамб и плотин. Возможно, без культа

воды они бы не сделали этого. А в Древнем Риме благодаря культуре воды достигли высокого уровня сантехнической и банной культуры. Конечно, высокие умственные способности людей сыграли главную роль в этих примерах, но, безусловно, вода вдохновила их на изобретения [1,2].

По древнерусским рукописям также можно судить о наличии культа воды. У воды молились, гадали, приносили клятвы, заключали браки, в ней осуществляли жертвоприношения, ею лечили. Одной из причин такого поклонения являлось желание вызвать дождь, когда была засуха. Люди думали, что вода на земле связана с водой на небе, а значит, воздействие на земную воду способствует появлению дождя. Рассуждая так, славяне-язычники «отворяли земные ключи». Для того чтобы сделать это, они в период искали колодцы и источники, которые к тому моменту уже не действовали или были заброшены, открывали и чистили их, проводили у них молебн, а затем доставали из них воду и поливали себя ею. Также, желая вызвать дождь, люди бросали и лили в колодцы разные вещи и продукты: горох, капусту, разбитые горшки, зерна мака, льна, деньги и многое другое, что отобразилось в некоторых детских песнях. Позднее эти ритуалы приобрели христианскую форму, то есть к воде приходили вместе со священником, приносили с собой иконы и хоругви, молились и освящали воду. Почтительное отношение к воде выражалось и в некоторых запретах, например, нельзя было говорить около воды что-либо плохое [3].

Сейчас воду ценят за ее свойства, возможность применения в разных областях человеческой деятельности: для питья, приготовления пищи, личной гигиены, различных хозяйственных и промышленных нужд, физического воспитания.

Одним из условий жизни является постоянное содержание воды. За сутки в организме человека происходит обмен около 6 процентов воды, а за десять дней обновляется половина от ее количества. За сутки человек теряет примерно 2-2,5 литра воды, и столько же получает обратно. Часть образуется в самом организме во время биохимических процессов, а около 2 литров попадает в организм с едой и напитками. По некоторым подсчетам за 60 лет жизни человек в среднем выпивает около 50 тонн воды, что соизмеримо практически с целой цистерной. Интересно знать, что обычная пища наполовину состоит из воды: в мясе ее – до 67%, в кашах – 80%, овощи и фрукты содержат до 90%, хлеб – около 50%.

Благодаря воде клетки организма сохраняют свою упругость и объем. Кроме того большинство внутренних процессов осуществляется в водных растворах. Регулярное потребление воды обеспечивает хорошее самочувствие и влияет на весь организм в целом. Так, например, немного улучшается функция эндокринных желез, если начать пить больше

воды. Немецкие ученые на основании нескольких исследований выяснили, что студенты, потребляющие большее количество воды, более выдержанны и склонны к творчеству [4].

Если регулярно потреблять жидкость:

- нормализуется пищеварительный процесс, пища лучше усваивается и превращается в энергию:

Для нормального функционирования, переваривания еды пищеварительной системе необходимо достаточное количество воды. Кислоты и ферменты, находящиеся в желудке, требуют баланса воды, чтобы превратить пищу в однородную жидкость, которая затем вступает в следующую стадию пищеварительного процесса. От количества жидкости зависит выделение желудочного сока. Если вода поступает в недостаточном количестве, то могут возникнуть запоры и изжога.

- регулируется температура тела и кровообращение:

Чем меньше вязкость жидкости, тем больше эффективность действия белков и ферментов, что так же говорит о важности сбалансированного потребления воды. Это позволяет регулировать все функции организма, способствует нормальной циркуляции крови и усваиванию различных элементов. Кроме того, вода оказывает влияние на терморегуляцию и позволяет сохранять тепло, защищает от перепадов температур.

- нормализуется поступление питательных веществ и кислорода в клетки:

Через лимфатическую систему и поток крови она способствует движению питательных веществ, гормонов, кислорода и антител. Посредством воды различные питательные вещества и кислород поступают в клетки организма.

- выводятся токсины, шлаки и излишки солей:

К тому же H₂O улучшает подвижность суставов и помогает защитить ткани и органы в организме.

Достаточное потребление жидкости, поддерживает обмен веществ на высоком уровне, помогая избавиться человеку от лишнего веса. Вода позволяет перерабатывать отложенные жиры и поддерживает тонус мышц. Что также не менее важно, обильное питье помогает предотвратить обезвоживание, влекущее за собой негативные последствия.

- Защищает суставы и органы от разрушения:

Недостаток воды отрицательно сказывается на состоянии суставов, а при достаточном ее количестве – улучшается их подвижность. В связи с обезвоживанием может появиться боль в суставах, артрит.

Также вода обеспечивает защиту других органов и тканей, например, спинного мозга от повреждений.

- увлажняет вдыхаемый кислород;

- участвует в проходящем обмене веществ и химических реакциях;
- обеспечивает упругость кожи;
- препятствует возникновению камней в почках [1,4].

Кстати:

- мозг человека состоит на 75-80% из воды;
- легкие – примерно на 90%;
- суставы – на 24%;
- кровь – на 85%;
- кожа – на 80%;
- мышцы – на 75% [1].

Вода для похудения.

Одним из последствий обезвоживания может стать замедление метаболизма – обмена веществ. Замедление происходит для того, чтобы накопить и сохранить энергию для нормальной работы органов на случай дефицита воды, если он не замедлен – поступающие жиры расщепляются, а не откладываются в запас. То есть для правильного обмена веществ и сжигания жира нужна вода, а один стакан с утра является отличным способом ускорить его.

Также вода помогает похудеть по следующей причине. В ней нет ни калорий, ни жиров, ни холестерина, ни соли, а еще она снижает аппетит, поэтому рекомендуется выпивать стакан воды за 15 минут до приема пищи, тем более что за счет того, что вода создаст чувство наполненности в животе, человек съест меньше еды и не переест [1, 5].

При нормальном потреблении воды в организме происходит следующее:

- организм получает микроэлементы, входящие в состав воды и принимающие участие в обмене веществ, это, например, кальций, натрий, калий, железо и другие;
- учащается мочеиспускание (особенно в первые дни подобной водной диеты), что влечет за собой выведение из организма ненужных солей, канцерогенов, токсинов;
- сохраняется хорошее самочувствие, что происходит не при всех голодных диетах: работоспособность и внимание сохраняются, раздражительность не чувствуется.
- организм чувствует, что дефицита воды нет, а значит, перестает задерживать ее в организме, что приводит к исчезновению отеков, которые представляют собой около 30 процентов лишнего веса.

То, что вода помогает похудеть, не значит, что она обладает жиросжигающими свойствами. Похудение происходит так: выпивая больше воды, человек пьет меньше калорийных напитков, а также после воды не так сильно тянет на сладкое, как после чая или кофе. Конечно, даже при сильном желании похудеть, нужно пить воду в адекватных

количествах, потому что сильное превышение нормы может привести к негативным последствиям [6].

Норма воды для человека.

В среднем, норма воды составляет 2-3 литра, чтобы организм не был обезвожен и сохранялся водный баланс. Одной из самых простых формул для расчета нормы является «Мужчины: Вес тела x 35. Женщины: Вес тела x 31». Но это лишь условные цифры, ведь норма потребления зависит от многих факторов, среди которых:

- вес тела (больше вес - больше воды);
- затраты энергии (при занятиях спортом, физическими нагрузками, выполнении тяжелой работы, работе в горячих цехах нужно выпивать больше воды);
- климатические условия (в странах с жарким климатом, в жаркую погоду человек больше потеет, а значит теряет воду, следовательно, нужно повысить норму употребления воды);
- состояние организма (при болезни рекомендуется выпивать больше воды, чтобы естественным путем и через пот вывести из организма токсины и продукты обмена веществ). Кроме того, с каждым возрастающим градусом температуры тела человека жидкости требуется на 10% больше, чем в обычном состоянии [1,4,7].

Всегда нужно прислушиваться к своему организму, чтобы определить, сколько ему необходимо жидкости. Иногда бывает, что вода нужна даже при отсутствии жажды. Одним из способов определить свою норму является цвет мочи. Нормальным является светло-желтый оттенок.

В случае дефицита возникают недомогания, которые некоторые даже не связывают с недостатком воды. Итак, последствия дефицита потребления воды:

- болезни суставов, боли в спине;
- чувство спутанности сознания, дезориентации.
- болезни желудка;
- головокружение;
- шелушение и сухость кожи;
- усталость и вялость, низкая работоспособность;
- нарушение пищеварительных и кроветворительных процессов, увеличение вязкости крови, что приводит к повышению риска образования тромбов.
- заболевания (например, аллергия, астма и другие); Дефицит ценной жидкости является причиной возникновения многих заболеваний: аллергии, астмы, избыточного веса,
- повышение артериального давления;
- появления эмоциональных проблем.

Если человек потеряет около 2 процентов воды от общей массы тела (1 – 1,5 литра), то у него возникнет чувство жажды; потеря 6 – 8 процентов приведет к полуобморочному состоянию; 10 процентов потерянной воды могут вызвать галлюцинации и нарушение глотательной функции. В случае потери 12 и более процентов воды наступает летальный исход [1,4].

Для питья лучше всего подходит чистая, минеральная вода, обогащенная всеми необходимыми микроэлементами. Необходимо помнить, что при кипячении из нее выпариваются полезные вещества и электролиты. В плане температуры наиболее подходящей является теплая вода, так как она лучше усваивается.

Итак, употребление воды является ключевым моментом здорового образа жизни. Иначе организм начнет разрушаться. Она необходима для многих функций организма, поэтому следить за употреблением воды особенно важно. Употребление достаточного количества жидкости полезно и для тех, кто желает похудеть, и для людей, заботящихся о своем здоровье, ведь недостаток воды может повлечь нарушение биохимических, обменных процессов в организме [1, 4].

Список источников:

1. Польза воды для организма человека [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://pumpmuscles.ru/fitness/polza-vodyi-dlya-organizma-zachem-nuzhna-voda-cheloveku.html>, свободный – (06.12.2018).
2. Культ воды в истории: изобретения древних народов, поклонение водной стихии и др [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://www.graff.by/facts/kult-vody/>, свободный – (06.12.2018).
3. Культ воды. Мифы русского народа [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://culture.wikireading.ru/2378>, свободный – (06.12.2018).
4. Вода в жизни человека. Биологическое и экологическое значение воды [Электронный ресурс].– Режим доступа: https://www.syl.ru/article/169819/new_voda-v-jizni-cheloveka-biologicheskoe-i-ekologicheskoe-znachenie-vodyi, свободный – (06.12.2018).
5. Как похудеть с помощью воды? [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://www.tiensmed.ru/news/pohudenievoda-td5.html>, свободный – (06.12.2018).
6. Похудение с помощью воды [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://hudeyko.ru/voda-dlya-pohudeniya.html>, свободный – (06.12.2018).

7. Расчет индивидуальной дневной нормы потребления воды и питьевой режим во время тренировок [Электронный ресурс].– Режим доступа:

<http://adidas.lifehacker.ru/2014/05/19/how-to-calculate-water-intake-for-runners/>,

свободный – (06.12.2018).