

ВАЛЕОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ НАТОЩАК

Шелест С., Синкевич Е.В.

Гродненский государственный медицинский университет

Актуальность. Нет конкретных медицинских показателей, которые подтверждают пользу употребления воды натощак. Однако доказано, что вода, попадая в желудок, расслабляет мускулатуру всех органов ЖКТ, омывает стенки кишечника от остатков пищи, помогает снять спазмы, способствует ускорению обмена веществ и провоцирует стимуляцию пищеварения.

Объём выпитой с утра воды должен быть оптимальным, около 250 мл. Говоря о температуре воды, оптимальным вариантом является теплая вода комнатной температуры.

Цель исследования: выяснить распространенность употребления питьевой воды натощак и отношение молодежи к данному вопросу.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты. Всего опрошено 99 человек в возрасте от 12 до 28 лет, из них мужчины составили 35% и женщины - 65%. Анкетирование проводилось в интернете с помощью forms.google.com.

Результаты исследования. В результате исследования выяснилось, что 80 % респондентов считают полезным пить воду натощак. Ежедневно стакан воды выпивают 70,7% участников опроса. В основном предпочитают пить холодную воду (48,5%) опрошенных. Большинство (46%) респондентов пьют водопроводную нефильтрованную воду. Подавляющее большинство опрошенных (87,8%) предпочитают употреблять чистую воду, без добавок.

Улучшения со стороны своего организма отметили в ходе опроса лишь 11,1% респондентов.

Вывод. По мнению ученых, стакан воды, выпитый натощак перед началом рабочего дня, позволяет восполнить объем, потерянный во время сна, позволит быстрее проснуться, вернуть полноценное функционирование мозга, но качество и безопасность употребляемой воды имеет очень важное значение, поэтому, не стоит пренебрегать этими показателями и пить водопроводную нефильтрованную воду.

Литература:

1. Стакан воды каждое утро. Правила 100% пользы. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://voda-slavnitsa.ru/blog/sovety-pokupatelyam/voda-s-dostavkoj-ekonomiya-vashego-vremeni/>

2. Пить или не пить воду утром. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7841>