

## Хранене за здраве

Въпрос - недостатъчен прием на вода

---

Здравейте, на 31 години, висока съм 164 см. и тежа 50 кг. Интересува ме доколко е вредно, това, че пия в много малки количества вода и често ми е лошо и некомфортно, дори се опитвам насила да поемам повече течности. Имам и проблеми с появата на целулит ♦ какво ще ме посъветвате? Използвам антицелулитни кремове, от време на време ходя на фитнес, но това не помага за премахването на целулита.

### Отговор

Както знаете водата е жизнено необходима. На ден здравият организъм губи около 2,2 до 3 литра вода, в зависимост от температурата на околната среда и приема на течности. Дишането е процес, при който се отделят около 500 мл. вода на ден, потенето, дори и при ниски температури е свързано със загуба на 250-500 мл., бъбреците отделят около 1,5 л., изпражненията до 200 мл. Човек си набавя необходимите течности чрез храната - средната стойност на влага в хранителните продукти е около 50% (около 750 мл на ден), една малка част от водата в организма е произведена като отпадък на метаболитните процеси (500 мл), а останалото количество до покриване на дневните загуби - чрез поетите течности. Тоест всекидневните нужди от прием на течности са минимум 1,5 л. на ден. Това количество може да бъде удвоено при разстройство, висока или много ниска температура, интензивен спорт. Ако има нарушение на равновесието прием- загуба на вода, организъмът отделя по-малко урина. Тъй като последната е по-бедна на вода и по-богата на соли има риск от развитие на камъни в бъбреците и уринарни инфекции. Освен това обменните процеси не се развиват в оптимални условия и отпадъците не са добре дренирани от организма (един от резултатите може да бъде и целулитът). Организъмът е пригоден да се бори с обезводняването чрез включването на "алармата" жажда. Жаждата обаче се появява чак когато обезводняването е вече факт. Затова дори и хората, които нямат проблеми с липсата на желание да пият течности и особено при високи температури на околната среда, би трябвало да пият на определени интервали дори без чувство за жажда. Добре е на работното място или в къщи човек да има на видно място бутилка от 1,5 л. вода и да пие по малко през целия ден. Водата, разбира се е единствената необходима течност за организма, но ако нейният "вкус" не ви е приятен опитайте се да го "подправите" с малко лимонов сок, отвара от мента или символично количество плодов сироп, за да избегнете прекалената консумация на захар. Кафето и чаят също допринасят за набавянето на течности, но в разумни количества, поради техният възбуждащ ефект. Вашето наблюдение е вярно, когато приемът на вода е недостатъчен, човек се чувства некомфортно, а обратното е още по-забележимо: редовното пиене на вода води до по-голяма работоспособност и добър външен вид.