

10 правил водного баланса

Потребление достаточного количества воды поддерживает пищеварительную систему, регулирует температуру тела, уменьшает риск заболеваний и инфекций, омолаживает кожу, повышает уровень энергии и когнитивные функции. Соблюдать водный баланс очень важно. Как это делать?

- Для расчета необходимого объема жидкости используйте формулу: 30 мл на каждый килограмм веса.
- Пейте регулярно. Разделите суточную норму на несколько приемов в течение дня, чтобы избежать обезвоживания.
- Слушайте свое тело. Жажда — это сигнал о том, что организму нужна вода. Не игнорируйте его.
- В жаркую погоду или при высокой влажности потребление воды должно быть выше, чтобы компенсировать потери жидкости.
- При интенсивных тренировках или физической работе увеличьте потребление воды на 500-1000 мл в зависимости от потери жидкости.
- Контролируйте цвет мочи. Светло-желтый цвет указывает на нормальный уровень гидратации, темный — на необходимость пить больше.
- Ограничьте уровень потребления кофеина, алкоголя, газированных напитков. Эти напитки могут способствовать обезвоживанию, поэтому компенсируйте их употребление дополнительной водой.
- Учитывайте состояние здоровья. При заболеваниях (например, простуда или грипп) потребление жидкости должно увеличиваться для поддержки иммунной системы.
- Используйте напоминания. Установите приложения для отслеживания потребления воды, чтобы не забывать пить в течение дня.

Следуя этим правилам, вы сможете поддерживать оптимальный водный баланс и заботиться о своем здоровье!

Подробнее на сайте: https://profilaktika.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/vse-o-pravilnom-pitanii/skolko-vody-nuzhno-pit-v-den/index.php?sphrase_id=62992