

Пейте достаточное количество жидкости

ПОЧЕМУ ВАЖНО ПИТЬ ЖИДКОСТЬ?

Тело человека зависит от воды. Вода помогает доставлять питательные вещества клеткам тела, контролировать температуру тела и предупреждать запоры. Она также помогает жевать и глотать пищу.

Каждый день наше тело теряет определенное количество воды. Мы должны пить жидкость, чтобы восстановить утраченное и поддерживать баланс жидкости в организме.

КАК ВОЗРАСТ ВЛИЯЕТ НА НАШУ ПОТРЕБНОСТЬ В ЖИДКОСТИ?

Большинство взрослых нуждается примерно в 1-1/2 - 2 литрах жидкости ежедневно. И все же некоторым людям старшего возраста с трудом удается удовлетворять потребности в жидкости. Некоторые из них не чувствуют жажды или не хотят слишком много пить. Другие принимают лекарства, которые могут приводить к потере жидкости в организме. Например, мочегонные и слабительные средства.

Важно, чтобы все мы каждый день пили достаточное количество жидкости.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕ ПОЛУЧИТ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА ЖИДКОСТИ?

Недостаточное количество жидкости может привести к обезвоживанию организма. Это может стать серьезной медицинской проблемой. Обезвоживание средней степени может привести к сокращениям мышц, конвульсиям, потере сознания и учащенному пульсу. Обезвоживание высшей степени может даже вызвать смерть.



ПЕЙТЕ ДОСТАТОЧНО ЖИДКОСТИ.

Пейте, по меньшей мере, 6 - 8 стаканов жидкости в день. Например:

- Простую воду
- Воду с лимоном
- 100% фруктовый или овощной сок
- Суп или бульон (с низким содержанием соли или натрия)
- Сельтерскую воду (простую, ароматизированную или смешанную с соком)
- Кофе или чай без кофеина

**ЗА КОНКРЕТНЫМ СОВЕТОМ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ.**

Если у вас заболевание, посоветуйтесь с вашим врачом. Узнайте, какое количество жидкости вам надо пить каждый день.

Если вы принимаете лекарства, поговорите с вашим врачом или фармакологом. Узнайте, не влияют ли эти лекарства на потребности вашего организма в жидкости и не нужно ли вам изменить количество жидкости, которое вы пьете каждый день.