Почему важно употреблять именно воду?

*Когда мы говорим о пользе воды для организма, то имеем в виду, конечно, исключительно чистую питьевую воду, а не другие жидкости, которые мы ежедневно употребляем в пищу. 8 стаканов чая в день не равны 8 стаканам воды. Соки, лимонады и бульоны не заменят воду и не способны поддерживать водный баланс организма на нужном уровне. Если мы решили соблюдать питьевой режим, в первую очередь, важно осознать, что дефицит воды невозможно компенсировать какими-либо другими жидкостями. Разберёмся, почему.*

**Чай** — один из самых популярных напитков. За работой, чтением, просмотром фильма многие люди могут выпить по 8—10 чашек в день. Многие виды чая, особенно зеленого, обладают мочегонным действием и содержат зачастую больше кофеина, чем кофе. Поэтому на каждую чашку выпитого чая рекомендуется выпивать 1 стакан воды, чтобы восстановить водный баланс организма.

**Кофе** — тоже один из излюбленных напитков, который не оказывает положительного воздействия на водный баланс организма, а лишь наоборот. Кофеин провоцирует расширение сосудов, что усиливает потливость и желание пить. Поэтому в некоторых странах к кофе подают стакан воды: если чередовать глоток кофе с глотком воды, снижается его обезвоживающее воздействие на организм.

**Овощные бульоны и супы** могут быть хорошим источником воды и питательных веществ для организма, но недостаточным. Если в бульон добавить мясо или рыбу, он становится жирным, а значит, организму необходимо затратить больше энергии, чтобы усвоить содержащуюся в бульоне воду.

**Газированные напитки и лимонады** — не просто не являются источником необходимой воды для организма, но даже причиняют ему вред. В первую очередь, из-за высокого содержания сахара. К примеру, в литре кока-колы содержится 27 кубиков сахара! Из-за высокой калорийности этих напитков наш организм воспринимает их как пищу, а не как жидкость, и чрезмерное употребление газировки может привести к ожирению. Кроме того, газированные напитки, полные консервантов и красителей, не утоляют жажду, а сахар и ортофосфорная кислота, содержащиеся в них, выводят воду из клеток организма и провоцируют частое мочеиспускание.

**Соки**, которые продаются в магазинах, едва ли уступают газированным напиткам по концентрации консервантов и количеству сахара, так что ими заменять воду также не имеет смысла. Свежевыжатые соки более полезны, но в большом количестве их употреблять не рекомендуется: пищевые волокна, содержащиеся в свежих фруктах, раздражают слизистую оболочку и могут привести к развитию заболеваний желудка.

*Если мы привыкли пить чай или кофе в больших количествах, мгновенно перейти на воду будет нелегко. Полностью исключать эти напитки из рациона, конечно, не стоит, но, чтобы приучить организм к простой воде, попробуйте для начала придерживаться несложного правила: каждый раз, когда захочется выпить чашку чая, кофе или другого напитка, выпивайте 2 стакана воды. На первых порах это поможет Вам сократить ежедневный объём других жидкостей, а через какое-то время Вы, скорее всего, заметите, что потребность в чае и кофе уже не так сильна.*