



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

Для публикации в СМИ

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области»**

**Филиал Федерального бюджетного
учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области
в городе Первоуральск, Шалинском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда»
(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр
гигиены и эпидемиологии в Свердловской
области»)**

Вайнера ул., д.4, Первоуральск. 623102
тел.: (3439) 24-52-15.
факс: (3439) 24-84-20
e-mail: mail_11@66.rosпотребнадзор.ru
[http:// 66.rosпотребнадзор.ru](http://66.rosпотребнадзор.ru)
[http:// www.fbuz66.ru](http://www.fbuz66.ru)
ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510
ИНН/КПП 6670081969/668443001

11.08.2025 №66-20-011-14/08-_____-2025

Наш надежный спутник – вода

Все знают, как важно пить воду. Но какую и сколько?

Вода – важный питательный элемент в нашей жизни. Ни у кого не вызывает сомнений необходимость присутствия воды в повседневном рационе. Ее недостаточное потребление может вызвать смерть быстрее, чем отсутствие любого другого питательного вещества.

Общее количество воды в организме человека варьируется от 55 до 65% в зависимости от веса и состава тела – большая часть содержится во внутриклеточной жидкости, в лимфе и плазме крови.

Существует три основных источника воды для организма:

- питьевая вода, которую мы получаем благодаря различным напиткам;
- вода, содержащаяся в пищевых продуктах (в твердой пище);
- «метаболическая» вода, которая образуется в результате окисления углеводов, жиров и белков.

Потребление воды регулируется главным образом чувством жажды, а выделение контролируется гормонами и почками. При попадании в организм чрезмерного количества воды почки выводят ее излишек.

Для чего еще нужна вода:

- Способствует выведению солей, токсинов и шлаков, которые накапливаются в клетках. Вода также стабилизирует работу почек. Чем больше мы пьем, тем легче почкам выводить вредные вещества.
- Помогает похудеть. Доказано, чем меньше воды содержит организм, тем проще набрать лишний вес. стакан воды, наполняющий желудок, способен снизить аппетит и притупить чувство голода.
- Естественная смазка для суставов. Отсутствие необходимого количества жидкости в хрящах и суставах делает их более хрупкими и склонными к повреждению. Нередко возникают и болезненные ощущения. Частое питье помогает предотвратить артриты и артрозы.
- Отличный терморегулятор. Она забирает излишнее тепло, тем самым остужая организм.
- Необходима для здоровья кожи. В результате обезвоживания кожа становится сухой, теряет эластичность, становится менее проницаемой. Это приводит к повышению концентрации токсинов, появлению воспалений. Вода насыщает клетки изнутри, увлажняет кожу и препятствует ее старению.

- Снижение количества воды в организме может быть вызвано либо недостаточным потреблением, либо чрезмерным выделением (например, повышенным потоотделением, рвотой или диареей). В последнем случае возможна потеря электролитов вместе с водой.

Сколько же нужно пить воды, чтобы сохранить свое здоровье?

Проводилось много независимых экспериментов для выявления точного среднесуточного объема, но абсолютной цифры не существует – она колеблется от 1,5 до 3 литров воды в сутки. Все зависит от пола, возраста, состояния организма, характера работы человека и даже времени года.

Определяя для себя норму потребления, необходимо руководствоваться не только общепринятыми нормами, но и другими аспектами. Например:

- В жаркое время года вода принимает участие в охлаждении организма, следовательно, пить нужно чаще.
- Больше следует пить работникам тяжелого физического труда, спортсменам и вообще всем людям в условиях повышенной нагрузки.
- Если в процессе лечения больной употребляет лекарства, то для вывода токсинов понадобится больше жидкости.
- Детям необходимо больше воды по причине их активности, при которой расход воды увеличивается.