

ВОДА – ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ!

Вода – один из важнейших компонентов
всех живых организмов.

Тело человека на 50-86 % состоит из воды.



*Вода – красота всей природы.
Вода тива, она бежит
или волнуется ветром,
она движется и дает жизнь
и движение всему ее окружающему.*

Сергей Аксаков



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**КОРПОРАТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРЕВЕНЦИИ КИУ



РЕГИОНАЛЬНОЕ
ОТДЕЛЕНИЕ
ФСС РФ по УР

**Здоровому человеку требуется около 30-35 мл воды
в день на один килограмм веса.**

Утром полезно за 20 минут до завтрака выпить стакан воды комнатной температуры.

Лучший напиток - теплая, чистая, свежая вода без добавок.

Теплый зеленый чай, квас.



ЛЕТО

Ягодные морсы, компоты,
богатые витаминами.



ОСЕНЬ

ВЕСНА



Витаминные напитки,
смузи, молочные коктейли.

ЗИМА



Горячий какао, чай, компот,
безалкогольный глинтвейн.

Почему нужно пить воду?

**Вода – один из важнейших компонентов всех живых организмов.
Тело человека на 50-86 % состоит из воды.**

Вода:

- 🟢 участвует в обмене веществ, помогая преобразовывать пищу в энергию;
- 🟢 способствует проникновению питательных веществ в клетки организма и выведению продуктов обмена;
- 🟢 выполняет ведущую роль в регуляции температуры тела за счет потоотделения;
- 🟢 защищает жизненно важные органы (входит в состав подкожно-жировой клетчатки);
- 🟢 участвует в работе иммунной системы (входит в состав крови, транспортирующей антитела организма);
- 🟢 увлажняет воздух для оптимального дыхания;
- 🟢 способствует адекватной работе опорно-двигательного аппарата (входит в структуру хряща, в состав суставной жидкости).

**Без пищи, употребляя только воду, человек способен прожить 50 дней,
без воды – не более 5 дней.**

Сколько воды нужно пить?

Взрослый человек в среднем теряет от 1,5 до 2 литров воды в день за счет дыхания, потоотделения, переваривания пищи, мочевыведения. Поэтому здоровому человеку требуется **около 30-35 мл воды в день на один килограмм веса**. 40 % воды в сутки поступает вместе с пищей. Остальные 60 % необходимо восполнять питьевой водой.

Правильно ли начинать утро со стакана воды?

Утром полезно за 15–20 минут до завтрака выпить стакан воды комнатной температуры. Происходит стимуляция выделения желудочного сока, желчи и секретов поджелудочной железы. Это обеспечивает более полноценное усвоение пищи в течение дня.

Какие напитки стоит пить?

Рекомендуется употреблять теплую, чистую, свежую воду без добавок. Напитки, содержащие сахар, усилители вкуса, ароматизаторы (сок, лимонад), полноценно не восполняют дефицит жидкости, усиливая жажду и потребность в воде.

В жаркое время приветствуется теплый зеленый чай, квас. Не стоит в качестве альтернативы квасу выбирать пиво, так как алкоголесодержащие напитки усиливают потерю воды.

В холодное время года более предпочтительны горячий какао, компот, чай, кофе и безалкогольный глинтвейн. Эти напитки способствуют согреванию и являются дополнительным источником энергии.

Не стоит забывать про молочные напитки. Они улучшают пищеварение (восстанавливают микрофлору кишечника), являются источником многих витаминов, макро- и микроэлементов.

Ягодные морсы, компоты, витаминные напитки укрепят ваш иммунитет.

**«Вода – красота всей природы. Вода жива, она бежит или волнуется ветром,
она движется и дает жизнь и движение всему ее окружающему».**

Сергей Аксаков