10 ПРИЧИН ПИТЬ ВОДУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

У каждого в жизни свои предпочтения. Разные люди любят разную одежду, разные способы досуга, разные виды деятельности, разную еду и разные напитки, в конце концов. И в данной статье речь пойдёт именно о напитках, точнее не о напитках, а о воде.

Но о напитках (именно о напитках) мы упомянули в начале не случайно, ведь в своей жизни большинство людей употребляют именно их, но никак не воду. И это даже несмотря на то, что о полезности и положительном влиянии воды на организм человека известно очень много. Однако чаще всего мы слышим просто что-то эфемерное: «Воду пить полезно», «Пей поду», «Вода чистит организм» и т.п.

Чтобы положительные свойства воды перешли из разряда «чего-то эфемерного» в разряд конкретики, мы представим реальные факты – причины, по которым следует пить воду.

10 причин пить воду

Начать стоит с того, что вода – это вода. Смешно? А вы знаете, что, к примеру, кофе, чай, соки, морсы и другие напитки являются едой? Звучит немного непривычно, но это действительно так. Исходя из этого, можно сказать, что вода обладает такими свойствами, которыми не обладает больше ни один напиток на планете.

1

Причина первая – вода способствует снижению веса.

Вода является одним из самых эффективных способов борьбы с избыточным весом. И это обусловлено несколькими причинами. В-первую очередь, вода содержит в себе минимум калорий, в отличие от полюбившихся нам заменителей, таких как упомянутые выше соки, кофе, чаи и прочее. Во-вторых, вода считается средством, которое подавляет желание употреблять пищу. Кстати, обратите внимание на то, что когда вы

чувствуете голод, скорее всего, вы просто хотите пить. В-третьих, благодаря своим лечебным свойствам, вода способна снимать отёчность, как скрытую, так и явную.

2

Причина вторая – вода благотворно сказывается на здоровье сердца

Употребление достаточного для организма количества воды многократно сокращает вероятность того, что у человека может случиться сердечный приступ. Результаты исследований учёных в данной области говорят о том, что люди, которые выпивают не менее 6 стаканов воды в сутки, на 40% меньше подвержены риску инфаркта, нежели люди, выпивающие меньшее количество живительной влаги.

3

Причина третья – вода снабжает организм энергией

Даже небольшое обезвоживание человеческого организма (имеется в виду обезвоживание на 1-2% от общей массы) способствует возникновению состояния усталости. Всегда, когда человек испытывает желание попить, это является показателем обезвоженности, что, собственно, и приводит к усталости и слабости.

4

Причина четвёртая – вода избавляет от головной боли

Головная боль является ещё одним признаком обезвоживания. Тут, как говорится, палка о двух концах: если у вас болит голова, выпейте воды, и чтобы предупредить возникновение головной боли, выпейте воды.

Источник: mytupperware.spb.ru

5

Причина пятая – вода положительно сказывается на состоянии кожи

Воду можно считать очистителем кожи. Естественно, чтобы кожный покров очистился, требуется время. Однако систематическое употребление воды сослужит вам хорошую службу, и через некоторое время вы получите поистине потрясающий результат. Всегда помните о том, что большинство даже самых дорогостоящих косметических средств действуют, увлажняя кожу снаружи, поэтому следует уделить особе внимание увлажнению её изнутри.

6

Причина шестая – вода нормализует пищеварение

Система пищеварения человека потребляет огромное количество жидкости. Это требуется для того чтобы надлежащим образом переваривалась пища. В дополнение к этому, вода нормализует кислотность.

7

Причина седьмая – вода очищает организм

Об этом, наверное, слышали все, но повториться лишним не будет. Употребление воды способствует выводу из организма вредных веществ и токсинов. Львиная доля шлаков скапливается именно между клеток – в межклеточной жидкости. Вода очищает и межклеточную жидкость и сами клетки.

8

Причина восьмая – употребление воды предотвращает возникновение онкозаболеваний

Люди, употребляющие воду в необходимых для организма количествах, на 45% меньше подвержены риску возникновения рака органов

Источник: mytupperware.spb.ru

пищеварительной системы, чем люди, которые не пьют воду или пьют её мало. Вместе с употреблением воды снижается и риск возникновения рака мочевого пузыря и молочных желёз.

9

Причина девятая – вода требуется для занятий спортом

Если человек занимается спортом, он просто не может позволить себе допустить обезвоживания организма. Вызываемые обезвоживанием слабость и усталость становятся преградой, когда необходимо справляться с нагрузками, что, в свою очередь, может повлечь за собой получение травм. Так что, собираясь на тренировку, выпейте за час до неё два стакана воды, тем самым обеспечив себя энергией.

10

Причина десятая – вода служит температурным регулятором

Вода является регулятором «системы охлаждения» организма. Вы, наверное, знаете, что от 55% до 70% общей массы тела среднего человека – это именно вода, которая и принимает участие в процессе терморегуляции. Пейте воду – и температура вашего тела всегда будет в норме.