



Всем известно, если без еды человек может находиться довольно долгое время, то вот без постоянного пополнения организма водой, он проживет всего лишь несколько дней. Все обменные процессы в организме протекают только при участии воды. И именно вода, вернее её достаточное присутствие в клетках, является необходимым фактором нашей стройности, не говоря уже о красоте, молодости и здоровье. Казалось бы, парадокс! Ведь мы знаем, на начальном этапе активного похудения, часто с первыми потерянными килограммами, уходит не жир, уходит вода. Так почему же просто не сократить потребление воды? Может, если мы будем меньше пить, то и весить станем меньше? Оказывается, всё наоборот! Чем больше пьем (конечно, в разумных пределах), тем стройнее становимся.

Есть три основных механизма обеспечивающих стройность нашего тела:

- Во-первых, мы должны заставить жир выйти за пределы жировых клеток (липолиз), где молекулы жира хранятся как в депо.
- Во-вторых, эти молекулы жира, покинувшие свои клетки, должны попасть в митохондрии клеток организма, где и происходит сжигание жира
- И в-третьих, непосредственный процесс сжигания молекул жира и превращение его в энергию

И на всех этих трех этапах решающую роль играет вода. Если клетки иссушены, в них мало влаги, то клеточный обмен веществ практически не осуществляется. Насыщенные водой клетки сжигают много жира, а иссушенные — мало, и как не старайся, при дефиците воды в организме избавиться от излишней полноты не удастся.

Где в организме прячется вода

Жидкость в нашем теле есть везде: на 80% мышцы состоят из воды, в костях есть вода, печень, почки и селезенка состоят из воды почти на 65 процентов, соединительные ткани и суставы примерно на 40 процентов. В клетках, в тканях (межклеточная жидкость) и в кровеносных сосудах происходит постоянный обмен жидкостью, а берётся эта жидкость из кишечника.

Наслаждаясь каждым глотком прозрачной чистой воды можно представить, как она

омывает все внутренние органы нашего организма, циркулирует в сосудах, насыщает ткани, заставляет активнее работать каждую клеточку организма, и уходит из организма, унося все продукты распада, отходы и шлаки.

Бывает, конечно, уходит и не вся... Случаи задержки жидкости в тканях, если нет проблем с сердцем и почками, часто объясняются именно недостаточным потреблением воды. Когда организм получает мало воды, он расценивает это как угрозу выживанию и начинает удерживать каждую каплю. Клетки страдают от жажды, не могут обеспечить нормальные обменные процессы, а в межклеточном пространстве скапливается жидкость. Почему же эта вода не поступает в обезвоженные клетки? Оказывается, у каждой клетки организма есть защитная мембрана, имеющая два слоя. Через поры в мембране в клетку вместе с потоком влаги поступают питательные вещества. Работой миниатюрных «насосов», которые втягивают и выкачивают клеточную жидкость, руководят двумя минерала: натрий и калий.

Натрий всасывает воду и удерживает ее, а калий наоборот, выводит воду. Поэтому так важно соблюдать водно-солевой баланс. В случае его нарушения слишком много жидкости накапливается в тканях за пределами клеток, в то время как сами клетки практически умирают от жажды. А как мы уже знаем, если воды в клетках недостаточно, не начнется липолиз, и клетки не смогут сжигать жир. Для снижения веса и восстановления водно-солевого баланса специалисты рекомендуют придерживаться правильного питьевого режима и соблюдать принципы сбалансированного питания, большую часть которого должны составлять продукты растительного происхождения, обладающие легким мочегонным эффектом.



Когда и сколько, или основные правила водопития

Сколько воды в день требуется человеку? Это зависит от особенностей организма, веса, физической активности. Споры по поводу количества воды, необходимой для нормального функционирования организма, длятся уже не одно десятилетие. На сегодняшний день, по мнению большинства ученых, норма потребления воды для взрослого человека – примерно 30 - 40 мл на килограмм массы тела.

Не так давно весьма популярной была теория, согласно которой для поддержания хорошего здоровья человеку нужно выпивать в день примерно восемь стаканов воды. Но, строгого научного подтверждения, основанного на статистических данных, этим рекомендациям, похоже, не существует.

Очень многое зависит от индивидуальных особенностей человека, образа жизни, пищевых привычек, и даже от погоды. Если вы, следуя рекомендациям, например, китайской медицины, выпиваете в день 5 кружек зеленого чая, то выпить ещё и два литра воды, будет явным перебором.

Часть жидкости, необходимой организму, мы получаем с помощью продуктов, многие овощи и фрукты почти полностью состоят из влаги. Да и другие напитки – соки, чай, кофе – это тоже жидкость.

Но, как бы там не было, бесспорно одно, чистая, освежающая **вода – идеальный выбор** из всех напитков, особенно для худеющих, ведь она не содержит калорий.

Существует даже специальная диета – «водяная», по существу это просто низкокалорийное питание с употреблением большого количества воды, до 4 литров. Я лично с настороженностью отношусь ко всяким диетам. У всех диет есть очень существенные минусы, есть он и у водной диеты. Если человек потребляет 4 и больше литров жидкости в день, из организма вымываются необходимые минеральные вещества. Увеличивается внутричерепное давление, что вызывает сильные головные боли.

Да, обильное потребление воды притупляет чувство голода, тем самым, помогая похудеть. Чувство насыщения от воды действительно возникает, но лишь на короткое время. А вот вред от попыток заменить питание водой может быть весьма существенным.

Так что заменять еду водой не стоит! А избавиться от ложного голода и чрезмерного аппетита вода нам поможет.

Правила употребления воды в течении, предлагаемые большинством специалистов, достаточно просты:

- Выпейте первый стакан жидкости сразу после сна, он пополнит запасы влаги в организме и запустит в работу пищеварительную систему.
- Пейте воду всегда, когда чувствуете жажду.
- Если почувствовали желание перекусить, хотя объективных оснований для голода нет, выпейте стакан воды.
- Перед приёмом пищи выпейте воды, так вы скорее насытитесь, количество потреблённых калорий уменьшится.
- Вскоре после еды выпейте немного воды. Во-первых, процесс переваривания замедлится, и чувство сытости будет держаться дольше, во-вторых, вода смывает со слизистой языка микрочастицы пищи, которые, раздражая слизистую, вызывают некоторое слюнотечение и желание что-нибудь пожевать.

Важно заметить, что вода, которую Вы пьете после еды, не должна быть холодной. В своё время (ещё в 60-е годы прошлого века), ученые провели эксперименты и выяснили, что если запивать пищу ледяной водой или другими холодными напитками, то время её пребывания в желудке сокращается до 20 минут (вместо 4-5 часов). То есть, через пол часа после еды вы опять чувствуете голод, а это уже прямой путь к перееданию.

Итак, пьем воду в достаточном количестве и становимся стройнее!

Конечно для обретения стройной фигуры, просто пить воду недостаточно. Как говорят, условие необходимое, но недостаточное! Как не крути, а главное правило - расход калорий должен превышать приход. Если оно не выполняется, то остальные шаги становятся бессмысленными. А вот следующее слагаемое успеха на пути похудения - это ускоренный обмен веществ. Как его добиться? Несложно, займитесь физическими

упражнениями и... пейте воду!

Сайт "Krasatylia.ru"