

A vertical banner with a white central area and blue water splash borders at the top and bottom. The water is dynamic, with droplets and ripples. The text is centered in the white area.

БАЛАНС ВОДЫ

питьевой режим

С любовью, твой нутрициолог
НУРУЛЛАЕВА ЮЛИЯ

Привет красотка!

Меня зовут Нуруллаева
Юлия, я нутрициолог.

С удовольствием для тебя
подготовила данный Гайд,
чтобы ты могла соблюдать
водный баланс для здоровья
самостоятельно!



Я помогу тебе разобраться
в первопричинах твоего
состояния. Под моим
чутким руководством ты
сможешь **ИЗМЕНИТЬ СВОЮ
ЖИЗНЬ.**

По вопросам консультации
ты всегда можешь написать
мне - [https://t.me/
jnurullaeva](https://t.me/jnurullaeva)



<https://t.me/nurullaevayuliya>



[@nurullaeva_juli](https://www.instagram.com/nurullaeva_juli)



<https://nutrinur.ru/>

Функции воды

- **Источник микроэлементов.** Хорошая вода содержит минералы: кальций, магний, фтор, йод и другие.
- **Структурная.** Цитоплазма клеток состоит на 95% из воды, и именно вода придает клеткам нормальную форму.
- **Растворитель.** Вода растворяет органические и неорганические вещества, попадающие в организм извне, и выводит переработанные продукты.
- **Терморегуляция.** У воды высокая теплоемкость, смягчает перепады температуры.
- **Поддержание клеточного метаболизма.** Физиологические процессы происходят исключительно в водной среде.
- **Защита суставов.** Защищает суставы от износа, участвует в формировании смазочных жидкостей.
- **Ферментативная.** Участвует в ферментативных реакциях. Стимуляция движения лимфы.
- **Разжижающая.** Разжижает кровь, желчные кислоты.

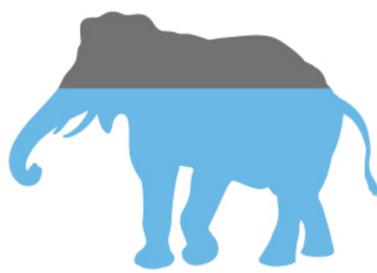
Функции воды

Вода - это жизнь. Вода содержится во всех организмах и продуктах питания. Даже в камне может быть содержание воды до 20%.

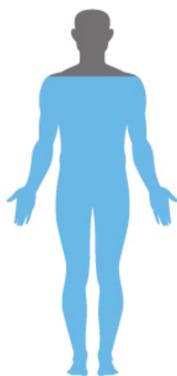
СОДЕРЖАНИЕ ВОДЫ В ЖИВЫХ ОРГАНИЗМАХ



Наземные растения
50-75%



Животные
более 60%



Человек
70-80%



Огурцы, арбузы
более 90%



Водоросли
95-98%



Медуза
99%

Вода важная составляющая организма человека. В разных органах содержится определенный процент воды, поэтому при недостаточном потреблении воды будут страдать все системы.

С возрастом содержание воды в организме падает, поэтому важно восполнять этот ресурс как в молодом возрасте, так и в пожилом.

Легкие
85%



Почки
83%



Мозг
83%



Глаза
95%



Сердце
94%



Мышцы
75%



Кровь
94%



Эмбрион
90%



Младенцы
80%



Дети
75%



Взрослые
70-65%



Пожилые
55%

Баланс воды

НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ:

Норма, это индивидуальное значение.

Расчет нормы: 30мл воды на 1 кг веса.

90% воды поступает в организм извне (с напитками, с едой!).

В летний период потребление воды может повышаться до 40мл на 1 кг веса.

Продукты-лидеры по содержанию воды: салат айсберг, сельдерей, редис, цуккини, арбуз, шпинат, грейпфрут.

СИМПТОМЫ НЕДОСТАТКА ВОДЫ:

- белый налет на языке
- сильное чувство жажды
- сухость во рту
- сильный запах мочи и пота
- яркий цвет мочи
- запоры
- отеки

ВАЖНО

При приеме пищи, не запивать еду напитками (чай, кофе, минералка и др). Если хочется пить, запивать теплой водой. Допустимый объем 100-150мл. Холодные напитки (особенно напитки со льдом) тушат огонь нашего пищеварения и разбавляют желудочные соки.



Баланс воды

ПОЧЕМУ ВОДА ДОЛЖНА БЫТЬ ТЕПЛОЙ?

Теплая вода



ускоряет метаболизм, «утоляет» голод, усваивается быстрее (тк с ростом температуры воды снижается поверхностное натяжение воды), разжижает желчь, способствует лучшему перевариванию пищи, очищает от мокроты (что приводит к облегчению при респираторных заболеваниях, особенно при кашле).

При дисгармонии органов ЖКТ (дискинезия ЖВП, запоры) нужна теплая вода!

Холодная вода



тормозит обмен веществ, увеличивает аппетит, тормозит пищеварение, организм затрачивает много энергии и ресурсов, чтобы ее нагреть до нужной температуры для усвоения, может вызывать судороги и сокращения ЖКТ.



ЛАЙФХАК

Лучший способ определить в чем нуждается тело – в пище или в жидкости – медленно выпить 200мл воды и подождать 10-15 мин. Если желание перекусить не исчезло – это чувство голода.

Баланс воды

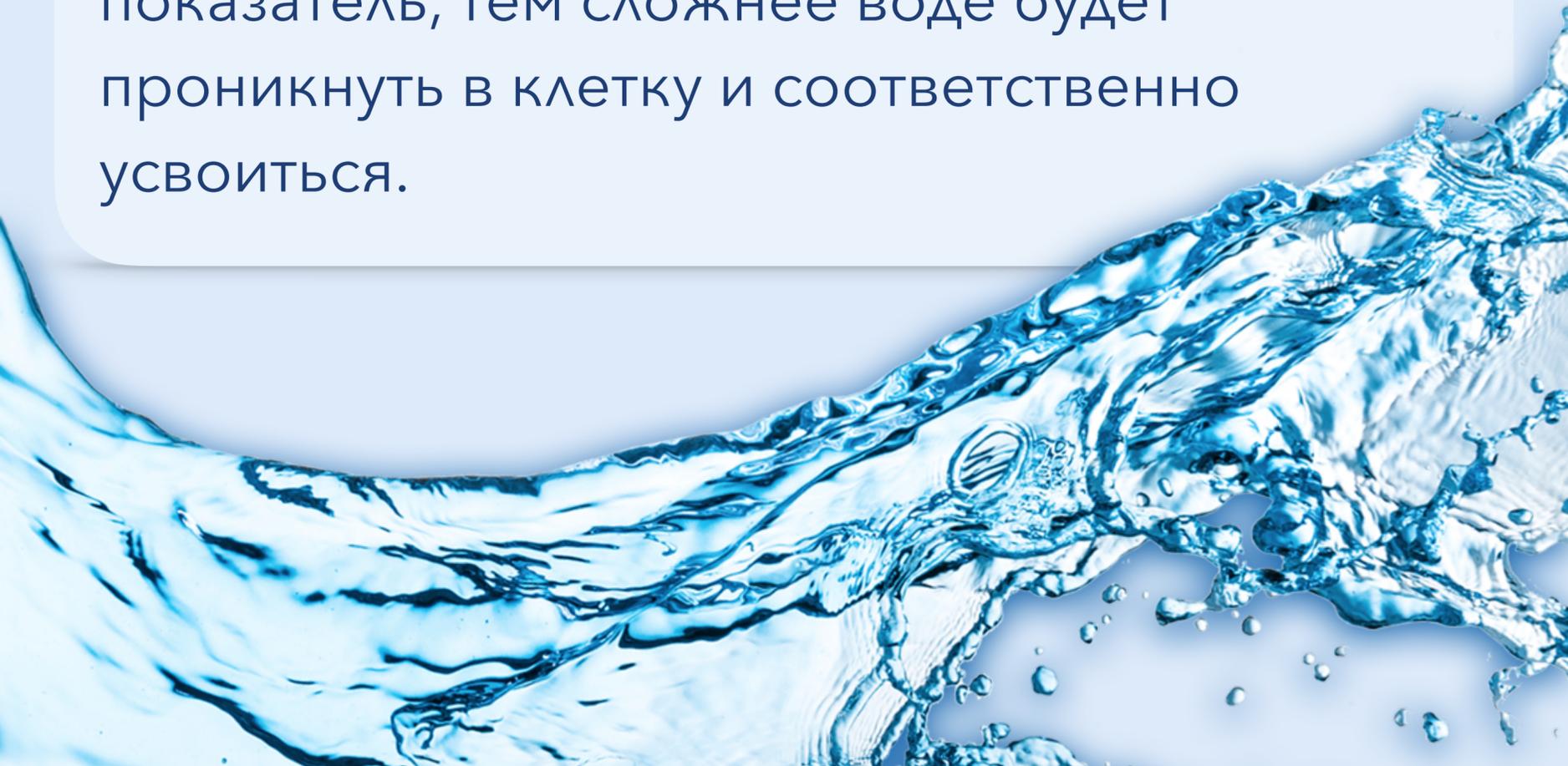
Идеальный pH воды 7,5-8,0 

Вода с pH менее 7,5 закисляет организм, нарушая кислотно-щелочное равновесие организма. К факторам, способствующим закислению организма, также относятся загрязненная атмосфера, неправильное питание, паразиты, стрессы и т.п.

Поверхностное натяжение воды (ПН)

Определяет силу сцепления между молекулами жидкости. ПН водопроводной воды 73. Чтобы его снизить необходимо нагреть воду, чтобы ослабить сцепление молекул.

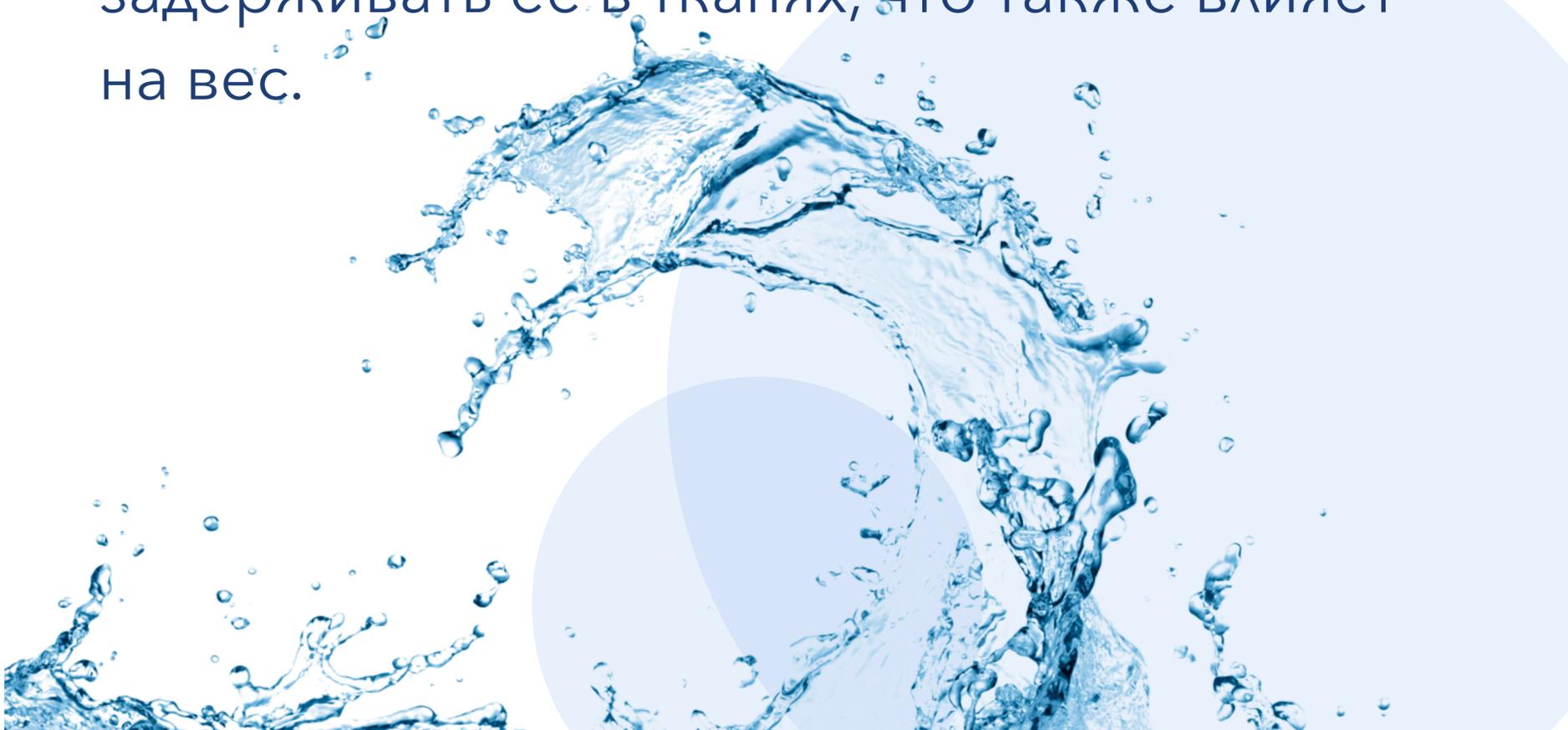
Наша внеклеточная жидкость обладает ПН 43, поэтому чем ближе ПН воды к числу 43, тем легче усваивается вода. Чем выше этот показатель, тем сложнее воде будет проникнуть в клетку и соответственно усвоиться.



Вода и лишний вес



- Вода увеличивает расход калорий. После двух стаканов воды (500мл) скорость метаболизма возрастает на 30%, эффект длится не менее часа. Если в сутки выпивать 2 литра воды, это будет равносильно потере приблизительно 100 ккал.
- Утоляя жажду водой можно избежать калорийных напитков: лимонадов, сладкого чая, соков.
- При достаточном употреблении воды уменьшается аппетит, чтобы насытиться хватает меньшего объема пищи. Поэтому стакан теплой воды за 30 минут до еды, позволит съесть меньший объем пищи.
- Организм запоминает, что если он получает достаточно жидкости и перестает задерживать ее в тканях, что также влияет на вес.



Почки и лимфа

Если возникают отеки, важно понять причину - это почки или застой лимфы.

Нарушение со стороны почек

- Отеки глаз с утра
- Не хочется пить, тянет на соленькое
- Отекают пальцы рук и ног

Нарушение со стороны лимфы

- Отекают ноги к вечеру (икры, а не пальцы)
- Отеки с утра на лице, которые проходят через 10-30 минут при движении
- Варикоз
- После лимфодренажного массажа или плавания снижается вес
- Не можете спать, если на ногах носки
- Часто остаются следы от резинок и часов

Вода участвует в поддержании нормального состояния и внешнего вида. Недостаточное поступление влаги может отразиться на коже, кожа становится сухой, истонченной, морщинистой и быстрее стареет.

Можно ли запивать еду?

МОЖНО!

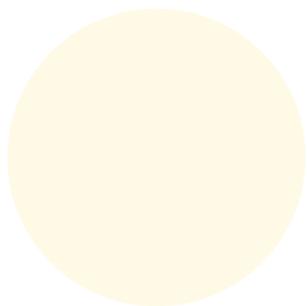
Есть лишь несколько нюансов.

- Небольшими глотками, чтобы размягчить слишком сухую пищу
- Не надо делать большие глотки, можно заглотить воздух, что породит отрыжку, изжогу, вздутие
- Не надо пить пока вы не закончили жевать не проглотили кусочек еды. Важно обработать пищевой кусочек слюной, в слюне содержатся ферменты для пищеварения
- Вода должна быть теплой (почему, см.выше)
- Это должна быть только вода (не чай, не кофе, лимонады и тд. Они нарушают процесс пищеварения)

Достаточно ли вы пьете воды?

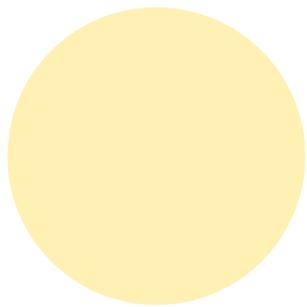
- В среднем 30 мл на 1 кг веса
- При больших физических нагрузках до 35-40 мл на 1 кг веса (подсоленную)
- На количество воды влияет пол, возраст, физическая активность, климат, сопутствующие заболевания

Цвет мочи



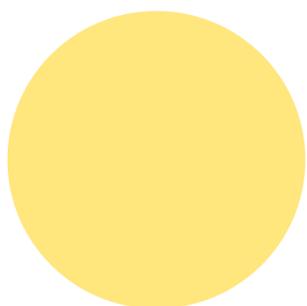
Прозрачная

Вы пьете слишком много воды. Сделайте паузу на некоторое время



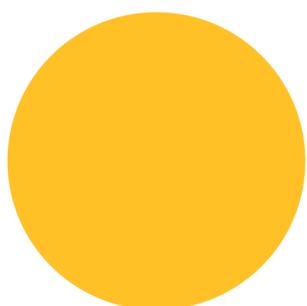
Цвет лимонада

Оптимальное количество воды, продолжайте в том же духе



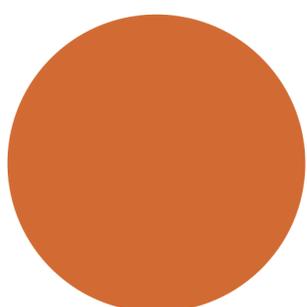
Цвет светлого пива

Оптимальное количество воды, продолжайте в том же духе



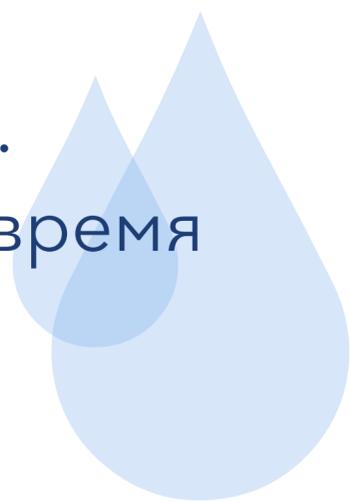
Янтарный

Не стоит волноваться, но пора выпить немного воды



Жженный апельсин

Вы определенно обезвожены, пейте больше воды и электролитов



Баланс воды

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- Соблюдать питьевой режим 30мл на 1кг
- Пить теплую воду! Отказаться от холодных напитков особенно со льдом
- Начинать день со стакана теплой воды, чтобы правильно запустить систему ЖКТ
- Во время приема пищи отказаться от любых напитков (допустимо стакан теплой воды 100мл, исключить чай, кофе, морс, компот, коктейль, минералка и др)
- Перед приемом пищи за 20 минут, стакан воды с соком лимона (комнатная температура или теплая, до 200мл) для разжигания огня нашего пищеварения



ДИАГНОСТИКА НА ОБЕЗВОЖИВАНИЕ



1. Вы стали больше уставать на работе.
2. У вас повышается артериальное давление.
3. Вы пьете менее 1 л. воды в день.
4. Вас беспокоит сухой першащий кашель.
5. Вы стали замечать тошноту и горечь во рту после жирной пищи.
6. Вы отмечаете повышенную сухость волос.
7. У вас редкое мочеиспускание (2-3 р.в день).
8. Вы стали отмечать резкий запах мочи.
9. Вы стали хуже видеть (дальнозоркость).
10. Вас беспокоят аллергические симптомы (кашель, насморк, высыпания).
11. У вас изжога во время еды и натошак.
12. У вас быстро заканчивается кровотечение при порезах и микротравмах кожи.
13. Вас беспокоит сухость во рту по утрам.
14. Вы плохо спите, Вас беспокоят кошмарные сновидения.
15. У вас повышено артериальное давление.
16. У вас камни или песок в желчном пузыре.
17. У вас камни или песок в почках?



Баланс воды / самодиагностика

18. Вас беспокоит хруст в суставах?
19. Вам приходится расходиться по утрам (суставы тугоподвижные и болезненные)?
20. Вы стали замечать резкий запах пота?
21. У вас снизился тонус кожи, стали появляться морщины?
22. Во время еды Вам хочется запивать?

Оценка результата



Менее 3 баллов: скорее всего ваш водный баланс в норме.

От 3 до 6 баллов: ваш организм компенсирует недостаток влаги, но стоит обратить внимание на водный режим.

От 5 до 10 баллов: есть вероятность обезвоживания организма. Следует проанализировать свой питьевой режим, качество и количество, оптимизировать его.

Больше 10: вы обезвожены, это опасно для здоровья.