



## **Еда для утоления жажды**

*Елисеева Татьяна*, главный редактор проекта EdaPlus.info

*Ткачева Наталья*, фитотерапевт, нутрициолог

*E-mail:* eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

**Реферат.** Сильнейшее чувство жажды в какой-то момент испытывает каждый человек. Появляться оно может не только летом, но и зимой, особенно если ему предшествуют интенсивные физические нагрузки. Как правило, для того чтобы избавиться от него достаточно выпить стакан воды. Он позволит восполнить утраченную жидкость в организме, нехватка которой и вызывает подобные ощущения. Но что делать, если его не окажется под рукой?

*Ключевые слова:* еда от жажды, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

## **Роль воды в организме человека**

Медики утверждают, что игнорировать чувство жажды нельзя ни в коем случае. Организм человека практически на 60% состоит из воды. Она же принимает активное участие во многих процессах, протекающих в нем, и отвечает за нормальную работу всех органов.

К тому же, именно вода регулирует температуру тела человека, способствует нейтрализации токсинов, обеспечивает транспортировку полезных веществ и кислорода к клеткам, а также заботится о здоровье тканей и суставов. Нехватка воды вызывает гипотонию, дисбаланс электролитов, или минералов, таких как калий, кальций, натрий и прочие, сердечную аритмию и ухудшение работы мозга. [1]

## **Сколько жидкости нужно человеку**

Специалисты клиники «Мауо» (крупнейшее объединение многопрофильных клиник, лабораторий и институтов) утверждают, что в нормальных условиях «ежедневно организм человека теряет до 2,5 л жидкости через дыхание, потоотделение, мочеиспускание и опорожнение кишечника. Для того чтобы эти потери не влияли на его функционирование, ее нужно восполнять». Именно поэтому диетологи и советуют выпивать до 2,5 л воды в день.

Согласно исследованиям Института Медицины в США, 20% воды в организм поступает из еды. Для того чтобы получить оставшиеся 80% необходимо пить различные напитки или же употреблять определенные овощи и фрукты, с высоким содержанием воды.

В отдельных случаях человеку может потребоваться до 7 л воды в день, а именно:

- При занятиях спортом или длительном нахождении на солнце;
- При кишечных расстройствах;
- При высокой температуре;
- При меноррагии, или обильных менструациях у женщин;
- При различных диетах, в частности белковых.

### **Причины потери жидкости**

Помимо вышеперечисленных причин потери влаги, ученые назвали еще несколько. Некоторые из которых, мягко говоря, удивляют:

- Сахарный диабет. Течение этого заболевания сопровождается частым мочеиспусканием. Объясняется это тем, что в какой-то момент почки не справляются с нагрузкой, и глюкоза выходит из организма.
- Стресс. Изъясняясь научным языком, чрезмерная активность гормонов стресса снижает уровень электролитов и жидкости в организме.
- Предменструальный синдром (ПМС) у женщин. По словам Роберта Коминиарека, сертифицированного семейного врача из Огайо (США), «ПМС влияет на уровень гормонов эстрогена и прогестерона, а те, в свою очередь, - на уровень жидкости в организме».
- Прием лекарств, особенно для стабилизации кровяного давления. Многие из них обладают мочегонным эффектом.
- Беременность и, в частности, токсикоз.
- Недостаток овощей и фруктов в рационе. Некоторые из них, например, томаты, арбузы и ананасы содержат до 90% воды, поэтому принимают активное участие в восполнении потерь жидкости в организме.

### **Топ-17 продуктов для восполнения жидкости в организме**

1. Арбуз. Он содержит 92% жидкости и 8% натурального сахара. Кроме того, это источник таких электролитов как калий, натрий, магний и кальций. Наряду с этим, благодаря высокому уровню витамина С, бета-каротина и ликопина, он защищает организм от пагубного воздействия ультрафиолетовых лучей. [1]
2. Грейпфрут. Он насчитывает всего 30 кКал и на 90 % состоит из воды. Кроме того, в нем есть особые вещества – фитонутриенты. Они способны очищать организм от токсинов и снижать риск развития раковых клеток.
3. Огурцы. Они содержат до 96 % воды, а также такие электролиты как калий, кальций, магний, натрий и кварц. Последний невероятно полезен для мышечной, хрящевой и костной тканей. [2]
4. Авокадо. В нем содержится 81 % жидкости, а также 2 основных каротиноида – ликопин и бета-каротин, оказывающих положительное воздействие на общее состояние организма. [3]
5. Канталуп, или мускусная дыня. При 29 кКал он содержит до 89% воды. К тому же, являясь прекрасным источником энергии, он ускоряет метаболизм и нормализует уровень сахара в крови.
6. Клубника. В ней насчитывается всего 23 кКал и содержится 92% воды. Она обладает отличными антиоксидантными свойствами, а также принимает активное участие в регуляции уровня сахара в крови. [4]

7. Брокколи. Она на 90% состоит из воды и обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. К тому же, в ней содержится важнейший из электролитов – магний, нормализующий работу сердечнососудистой системы. [5,6]
8. Цитрусовые. В них содержится до 87 % воды и огромное количество витамина С.
9. Салат латук. Он на 96 % состоит из воды.
10. Кабачок. Он содержит 94 % воды, а также способствует улучшению пищеварения. [7]
11. Яблоко. В нем содержится 84% воды и огромное количество электролитов, особенно, железа. [8]
12. Помидор – это 94 % воды и огромное количество полезных веществ и антиоксидантов. [9]
13. Сельдерей. Он на 95% состоит из воды и улучшает работу сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, а также замедляет старение и успокаивает нервную систему.
14. Редис – это 95 % воды. [10]
15. Ананас. Он на 87 % состоит из воды. [11]
16. Абрикос. В нем содержится 86 % воды. [12]
17. Прохладительные напитки – чай, вода, соки и т.д. [13] Результаты исследований, опубликованные в журнале «Медицина и наука в спорте и упражнениях» в 2008 году, показали, что «велосипедисты, которые употребляли прохладительные напитки до и во время тренировок, занимались на 12 минут дольше, нежели те, кто отдавал предпочтение теплым». Объясняется это тем, что такие напитки снижают температуру тела. В итоге, организму приходится прикладывать меньше усилий на выполнение одних и тех же упражнений.

Кроме того, восполнить утраченную жидкость помогут овощные супы и йогурты. Тем более что они также обладают рядом полезных свойств, в частности, улучшают пищеварение и повышают иммунитет.

### **Продукты, способствующие дегидратации, или обезвоживанию**

- Алкогольные напитки. Они обладают мочегонными свойствами, поэтому быстро выводят жидкость из организма. Тем не менее, избежать похмелья и его негативного воздействия на организм поможет стакан воды, выпитый после каждой дозы алкоголя.
- Мороженое и шоколад. Огромное количество сахара, который в них содержится, побуждает организм использовать максимум жидкости для его переработки, и, соответственно, обезвоживает его.
- Орехи. В них содержится всего 2% воды и огромное количество белка, который и приводит к обезвоживанию организма.

### **Литература**

1. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Арбуз (лат. *Citrullus lanátus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
2. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Огурец (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
3. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persëa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
4. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Клубника (лат. *Fragária*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42

5. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
6. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea* Broccoli Group). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
7. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucúrbita pépo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
9. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (*Solánium lycopersicum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
10. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Редис (лат. *radix*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
11. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. *Ananas comosus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32
12. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
13. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

### **Food to quench thirst**

*Eliseeva Tatyana*, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

*Tkacheva Natalia*, phytotherapist, nutritionist

*E-mail*: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Получено 10.06.2020

**Abstract:** Everyone feels thirsty at some point. It can appear not only in summer, but also in winter, especially if it is preceded by intense physical activity. As a rule, in order to get rid of it is enough to drink a glass of water. It will replenish the lost fluid in the body, the lack of which causes such sensations. But what to do if it is not at hand?