



Їжа для вгамування спраги

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Найсильніше почуття спраги в якийсь момент відчуває кожна людина. З'являтися воно може не лише влітку, а й узимку, особливо якщо йому передують інтенсивні фізичні навантаження. Як правило, для того, щоб позбутися його, достатньо випити склянку води. Він дозволить заповнити втрачену рідину в організмі, нестача якої й викликає подібні відчуття. Але що робити, якщо його не виявиться під рукою?

Ключові слова: їжа від спраги, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Роль води в організмі людини

Медики стверджують, що ігнорувати почуття спраги не можна в жодному разі. Організм людини на 60% складається з води. Вона ж бере активну участь у багатьох процесах, що протікають у ньому, та відповідає за нормальну роботу всіх органів.

До того ж саме вода регулює температуру тіла людини, сприяє нейтралізації токсинів, забезпечує транспортування корисних речовин і кисню до клітин, а також піклується про здоров'я тканин і суглобів. Нестача води викликає гіпотонію, дисбаланс електролітів або мінералів, таких як калій, кальцій, натрій та інші, серцеву аритмію та погіршення роботи мозку.

[1]

Скільки рідини потрібно людині

Фахівці клініки «Мауо» (найбільше об'єднання багатопрофільних клінік, лабораторій та інститутів) стверджують, що в нормальних умовах «щодня організм людини втрачає до 2,5 л рідини через дихання, потовиділення, сечовипускання та випорожнення кишечника. Для того, щоб ці втрати не впливали на його функціонування, її потрібно поповнювати». Саме тому дієтологи радять випивати до 2,5 л води на день.

Згідно з дослідженнями Інституту Медицини в США, 20% води в організм надходить із їжі. Для того щоб отримати 80%, що залишилися, необхідно пити різні напої або ж вживати певні овочі та фрукти, з високим вмістом води.

В окремих випадках людині може знадобитися до 7 л води на день, а саме:

- При заняттях спортом чи тривалому знаходженні на сонці;
- При кишкових розладах;
- за високої температури;
- При менорагії, або рясні менструації у жінок;
- При різних дієтах, зокрема білкових.

Причини втрати рідини

Крім перерахованих вище причин втрати вологості, вчені назвали ще кілька. Деякі з яких дивують:

- Цукровий діабет . Перебіг цього захворювання супроводжується частим сечовипусканням. Пояснюється це тим, що рано чи пізно нирки не справляються з навантаженням, і глюкоза виходить з організму.
- Стрес . Висловлюючись науковою мовою, надмірна активність гормонів стресу знижує рівень електролітів та рідини в організмі.
- Передменструальний синдром (ПМС) у жінок. За словами Роберта Комініарека, сертифікованого сімейного лікаря з Огайо (США), «ПМС впливає на рівень гормонів естрогену та прогестерону, а ті, у свою чергу, – на рівень рідини в організмі».
- Прийом ліків, особливо стабілізації кров'яного тиску. Багато з них мають сечогінний ефект.
- Вагітність і, зокрема, токсикоз .
- Нестача овочів та фруктів у раціоні. Деякі з них, наприклад, помідори, кавуни та ананаси містять до 90% води, тому беруть активну участь у поповненні втрат рідини в організмі.

Топ-17 продуктів для заповнення рідини в організмі

1. Кавун. Він містить 92% рідини та 8% натурального цукру. Крім того, це джерело таких електролітів як калій, натрій, магній та кальцій. Поряд із цим, завдяки високому рівню вітаміну С, бета-каротину та лікопіну, він захищає організм від згубного впливу ультрафіолетових променів. [1]
2. Грейпфрут. Він налічує всього 30 ккал і на 90% складається з води. Крім того, у ньому є особливі речовини – фітонутрієнти. Вони здатні очищати організм від токсинів та знижувати ризик розвитку ракових клітин.
3. Огірки. Вони містять до 96% води, а також електроліти як калій, кальцій, магній, натрій і кварц. Останній неймовірно корисний для м'язової, хрящової та кісткової тканин. [2]
4. Авокадо. У ньому міститься 81% рідини, а також 2 основні каротиноїди – лікопін і бета-каротин, що надають позитивний вплив на загальний стан організму. [3]
5. Канталуп, або м'язова диня. При 29 ккал він містить до 89% води. До того ж, як чудове джерело енергії, він прискорює метаболізм і нормалізує рівень цукру в крові.
6. Полуниця. У ній налічується всього 23 ккал і міститься 92% води. Вона має відмінні антиоксидантні властивості, а також бере активну участь у регуляції рівня цукру в крові. [4]
7. Брокколи. Вона на 90% складається з води і має антиоксидантні та протизапальні властивості. До того ж, у ній міститься найважливіший з електролітів – магній, який нормалізує роботу серцево-судинної системи. [5,6]
8. Цитрусові. Вони містяться до 87 % води та дуже багато вітаміну С .
9. Салат латук. Він на 96% складається із води.
10. Кабачок. Він містить 94% води, а також сприяє покращенню травлення. [7]

11. Яблуко. У ньому міститься 84% води та величезна кількість електролітів, особливо заліза. [8]
12. Помідор – це 94% води та величезна кількість корисних речовин та антиоксидантів. [9]
13. Селера. Він на 95% складається з води та покращує роботу серцево-судинної системи та шлунково-кишкового тракту, а також уповільнює старіння та заспокоює нервову систему.
14. Редиска – це 95 % води. [10]
15. Ананас. Він на 87% складається із води. [11]
16. Абрикос. У ньому міститься 86% води. [12]
17. Прохолодні напої – чай, вода, соки тощо. [13] Результати досліджень, опубліковані в журналі «Медицина та наука у спорті та вправах» у 2008 році, показали, що «велосипедисти, які вживали прохолодні напої до і під час тренувань, займалися на 12 хвилин довше, ніж ті, хто віддавав перевагу теплим». Пояснюється це тим, що такі напої знижують температуру тіла. У результаті організму доводиться прикладати менше зусиль на виконання тих самих вправ.

Крім того, заповнити втрачену рідину допоможуть овочеві супи та йогурти. Тим більше що вони також мають ряд корисних властивостей, зокрема, покращують травлення та підвищують імунітет .

Продукти, що сприяють дегідратації, або зневодненню

- Алкогольні напої. Вони мають сечогінні властивості, тому швидко виводять рідину з організму. Тим не менш, уникнути похмілля та його негативного впливу на організм допоможе склянку води, випиту після кожної дози алкоголю.
- Морозиво та шоколад. Величезна кількість цукру, що міститься в них, спонукає організм використовувати максимум рідини для його переробки, і, відповідно, зневоднює його.
- Горіхи. У них міститься всього 2% води та величезна кількість білка, який і призводить до зневоднення організму.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Кавун (лат. *Citrullus lanatus*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
2. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Огірок (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
3. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
4. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. *Fragāria*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
5. Єлісеєва, Т. (2022). Користь броколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
6. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколі (*Brassica oleracea Broccoli Group*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
7. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucúrbita péro*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
8. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
9. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (*Solánium lycopersicum*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15

10. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Редиска (лат. radix). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
11. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. Ananas comosus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32
12. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Абрикос (лат. Prunus armeniaca Lin.). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
13. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напоїв (60+) – опис, корисні та небезпечні властивості кожного. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Food to quench thirst

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 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?