

Автор: А. Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



С чего обычно начинается утро у большинства людей? Кофе? Сок?

Организм получает воду с различными напитками и едой. Но мало кто пьёт именно чистую негазированную воду. А зря! Её значимость не преувеличена, она:

1. **улучшает метаболизм.** Всем известно, что основная причина набора лишнего веса – не только переедание, но и сниженный метаболизм. Вода натошак запускает нормальный обмен веществ, поэтому после выпитого стакана живительной влаги порция блюд уменьшается, а сама пища легче усваивается организмом;

2. **выводит токсины.** Ничто так хорошо не выводит шлаки и токсины из тканей, как тёплая вода по утрам, которая помогает избавиться от вредных веществ и эффективнее очищает стенки кишечника и желудка;

3. **уменьшает аппетит.** Очень часто мы путаем чувство голода и чувство жажды. Поэтому если обеденное время ещё нескоро, а вам кажется, что вы бы уже чего-нибудь перекусили, лучше сначала выпейте стакан воды. Возможно, ощущение голода уйдет, так как на самом деле это все-таки была жажда;

4. **понижает уровень кислотности желудочного сока.** С помощью свежей воды можно быстро и легко снизить уровень кислотности. Особенно это актуально при наличии жалоб на изжогу. Показан прием воды не только при гастрите, но и мочекаменной болезни (с целью профилактики образования камней в мочевом пузыре и почках).

Какую воду пить и как правильно это делать по утрам?

- Температура воды должна быть комнатной. Очень холодная вода может стать причиной заболевания горла. Горячей водой можете обжечь ротовую полость и язык;
- Вода должна быть бутилированной или фильтрованной. Без газов и добавок;
- Пить нужно небольшими глотками, а не залпом. Так её усвоение будет быстрее, а значит, и пользы будет больше;
- Завтракать лучше не ранее, чем через 30-40 минут после питья.

Для поддержания здоровья организма достаточно выпивать один стакан чистой воды на пустой желудок каждое утро. Попробуйте, и уже через 5-7 дней заметите видимые положительные изменения!