**Сколько воды нужно пить?**

Как много воды вообще нужно пить? Насколько сильно увеличивать употребление жидкости летом? И главное — как понять, что вы пьете достаточно? Постараемся ответить на эти вопросы.

**Жидкая норма**

Итак, для начала разберемся, сколько жидкости потреблять рекомендуют диетологи. Многие слышали, что нужно выпивать восемь стаканов в день — это примерно равно двум литрам. Так ли это? На самом деле, нет. Норма у каждого- индивидуальная. Врачи [советуют](https://www.webmd.com/diet/features/water-for-weight-loss-diet#3) пить примерно 30-60 мл жидкости на каждый килограмм вашего веса. Так что, если вы весите 50 кг, вам может хватить и 1,5 литра в день. А вот тем, чей вес превышает 80 килограммов, нужно минимум 2,5 литра жидкости в сутки.

**А максимум?**

В жаркую погоду норма потребления жидкости повышается. Так что летом можно считать свой «водяной минимум» по верхней границе: для человека весом в 50 кг это будет уже 3 л, а для того, кто весит 80 кг — почти 5 л.

А если вы на жаре еще и физически активны — работаете на грядках, много гуляете, занимаетесь спортом — и много потеете, то количество выпитой воды можно увеличивать. Но помните, что ваш [безопасный](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12053855) максимум — от 1 до 1,5 литров в час.

Рискованно для здоровья употреблять более 5 л жидкости в течение короткого времени!

**Что есть вода?**

Распространено мнение, что под жидкостью, которую нужно выпивать в течение дня, подразумевается исключительно чистая вода. Чаи, соки, кофе, алкоголь — все это не считается. Но так ли это на самом деле?

Нет, не так — [считается](https://www.webmd.com/a-to-z-guides/how-much-water-to-drink#2) всё. Например, соки, смузи и газированные напитки точно так же идут «в зачет», как и обычная вода. Их минус лишь в том, что эти жидкости содержат много сахара и калорий — а значит, много их без риска для метаболизма и фигуры не выпьешь.

А вот с кофе, чаем с большим содержанием кофеина (это и черный, и зеленый чай) и алкоголем все не так однозначно. С одной стороны, эти напитки тоже восполняют потребность в воде. С другой — заставляют организм терять больше жидкости, что делает их употребление практически бесполезным. А иногда — даже вредным. Если вы переборщите с алкоголем или кофеином, это может привести к обезвоживанию. Так что не забывайте запивать каждую чашку кофе или бокал вина дополнительным стаканом воды!

**Вода из еды**

Если вы подсчитали, что вам нужно получать 2 литра жидкости в день, это еще не значит, что вам нужно выпить восемь стаканов воды или других напитков. На самом деле, [пить](https://www.webmd.com/a-to-z-guides/features/wonders-of-water#2) нужно только 80% от этой цифры — то есть 1,6 литра. Остальные 20% жидкости вы должны получить из еды. Самые [богатые](https://www.webmd.com/a-to-z-guides/features/wonders-of-water#2) водой продукты — это латук, арбуз, брокколи, цитрусовые, молоко, морковь, йогурт, яблоки. В них содержится от 84 до 95% жидкости. Так что, употребляя в пищу что-то из этого списка, вы можете смело прибавлять их вес к своей дневной норме питья.

**Когда воды нужно больше?**

Кроме жаркой погоды и физических нагрузок, есть и другие факторы, которые могут повышать потребность в воде. Как ни странно, наш организм [нуждается](https://www.webmd.com/a-to-z-guides/features/wonders-of-water#2) в большем количестве жидкости, когда воздух вокруг очень влажный.

Еще желание (и необходимость) пить увеличивают [простуда](https://health.mail.ru/disease/prostuda/) с высокой температурой и потливостью, рвота, диарея.

**Кому вредно пить много воды?**

Людям, у которых есть определенные проблемы со здоровьем, нужно пить [меньше](https://www.webmd.com/a-to-z-guides/how-much-water-to-drink#2), чем здоровым. В частности, это касается тех, у кого нарушена работа почек. Проконсультироваться с врачом по поводу того, сколько им нужно жидкости, стоит и тем, кто страдает от дисфункции щитовидки, проблем с печенью и сердцем, и тем, кто регулярно принимает обезболивающие и антидепрессанты.

**Как понять, что Вы пьете достаточно?**

Последние исследования [показывают](https://www.webmd.com/a-to-z-guides/features/wonders-of-water#1): не так уж важно дотошно следить за тем, сколько стаканов воды вы выпили за день

Если у вас не бывает состояния, когда «нужно срочно попить, иначе конец», не пересыхает во рту и в горле, а ваша моча прозрачная или светло-желтая — значит, вы пьете достаточно. Вместо сложных расчетов диетологи предлагают довериться собственному организму. Пейте, когда испытываете жажду, — и не ошибетесь!