

## Сколько пить воды в день?

Послан S0SMOS - 03/01/2011 12:24

---

Самая обычная рекомендация заключается в таком расчёте: 1 литр на 30 кг веса. Именно такое количество воды требуется человеку для нормального протекания обменных процессов. Но следует иметь в виду, что такая рекомендация даётся людям с нормальным весом. Отклонения в ту или другую сторону требуют корректировки, поскольку недостаточное или чрезмерное потребление воды в ряде случаев может привести к обезвоживанию или отравлению.

Ещё в середине прошлого века диетологи советовали употреблять 1 мл воды на каждую килокалорию пищи. При этом они советовали не забывать, что и сама пища содержит некоторое количество воды. А потому насильственное увеличение или ограничение приёма воды может разбалансированность её потребление.

Самый главный совет, который можно дать в этом вопросе, состоит в том, что нужно просто доверять своему организму. Он сам знает, сколько Хваловской воды ему требуется. Если хочется пить, то пить надо.

=====