

УДК 613

Иванчихина Ольга Викторовна

Заведующая кафедрой Натурального здорового питания,

Балтийский политехнический институт

6015010@gmail.com

Olga V. Ivanchikhina

Head of the Department of Natural Healthy Nutrition,

Baltic Polytechnic Institute

6015010@gmail.com

**Вода в рационе стройнеющих людей,
как недооцененный компонент пищи в период работы над весом.
Правила приема воды и режим. Роль воды в рационе человека**

**Water in the diet of overweight people as an underestimated component of
nutrition during the period of weight loss. Water intake rules and regime.
The role of water in human nutrition**

***Аннотация:** такое вещество как вода чрезвычайно ценно для организма человека, особенно для того организма, который претерпевает такой процесс как похудение, в данной ситуации от потребляемого в сутки количества воды зависит ряд чрезвычайно важных параметров. Данная тема имеет тенденцию к актуальности по причине того, что в современном обществе активно продвигается и популяризуется тема правильного и рационального питания, в суть которого, действительно, входит соблюдение грамотного водного баланса. Установлено, что вода минимизирует употребление усваиваемых калорий. Это основной факт, объясняющий то, зачем вода при похудении. Она лучше всего утоляет жажду. Если пить два или более литра в день, то уже не придется утолять жажду соками, лимонадами, компотами и так далее, поэтому калорий потребляться будет меньше.*

***Ключевые слова:** диета, вода, правильное питание, похудение, организм человека, водный режим, рацион питания.*

***Abstract:** such a substance as water is extremely valuable for the human body, especially for the body that undergoes such a process as weight loss, in this situation, a number of extremely important parameters depend on the amount of water consumed per day. This topic tends to be relevant due to the fact that in modern society the topic of proper and rational nutrition is actively promoted and popularized, the essence of which, indeed, includes the observance of a competent water balance. It has been established that water minimizes the consumption of digestible calories. This is the main fact that explains why water is needed when losing weight. It quenches thirst best of all. If you drink two or more liters a day, you will no longer have to quench your thirst with juices, lemonades, compotes, and so on, so fewer calories will be consumed.*

***Keywords:** diet, water, proper nutrition, weight loss, human body, water regime, diet.*

К такому процессу как похудение следует подходить с трезвым пониманием сути самого процесса, то есть, недостаточно просто исключить какой-либо определенный продукт. По мимо этого необходимо поддерживать так называемый дефицит калорий и основные принципы правильного питания.

Но кроме условий, которые были изложены выше, следует разобрать и в последующем выполнять рекомендации по соблюдению водного режима, так как вода, действительно, занимает одну из ключевых ролей в рационе человека. [3,7]

Национальная академия медицины даёт рекомендации по общему количеству жидкости в сутки (включая воду, безалкогольные напитки и жидкость из продуктов питания):

-2,7 литра для женщин

-3,7 литра для мужчин

Рекомендованное соотношение - 20 % жидкости из еды и 80 % из воды и других безалкогольных напитков. В учёт идёт чай, кофе, морсы, соки, компоты и т.д. [1,4]

Предпочтение стоит отдавать чистой воде, т.к. сладкие напитки содержат дополнительные калории, и добавленный сахар может привести к набору веса. [6]

Количество необходимой воды зависит от пола, возраста, физической активности, состояния здоровья и многих других факторов. Например, если человек заболел или съел больше солёной пищи. [5,9]

Во время кормления грудью норму нужно увеличить на 1000 мл, т.к. с грудным молоком мы теряем жидкость. Так же во время тренировки, при болезни и в жаркую погоду.

Для того, чтобы рассчитать норму чистой воды возьмём формулу:

30 мл x 1 кг идеального веса человека.

Идеальный вес можно рассчитать по формуле Devine:

-мужчины: $ИМТ = 50 + 2.3 * (0.394 * \text{рост} - 60)$

-женщины: $ИМТ = 45.5 + 2.3 * (0.394 * \text{рост} - 60)$

ИМТ — идеальная масса тела, кг

рост — рост, см

Кофеин. Этот компонент может оказывать кратковременный мочегонный эффект. Он содержится в чае, кофе, газированных и энергетических напитках.

Теофиллин, соединение, содержащееся в чае, также обладает мочегонными свойствами.

Также спиртные напитки известны своими мочегонными свойствами.

Если в вашем рационе присутствуют данные напитки, нужно скорректировать норму. Добавьте 1 стакан воды на 1 порцию мочегонного напитка.

Если воду пить до еды, она сразу по малой кривизне желудка окажется в кишечнике, там она всасывается. Если после еды, она будет булькать в животе. Надо пить на голодный желудок.

Выведение из организма токсинов регулируется количеством чистой питьевой воды. Хотим вывести 2 кг токсинов, нужно выпить 20 литров чистой питьевой воды. Единственное, что может входить в понятие «чистая питьевая вода» это вторая слабая заварка зелёного или травяного чая. Чем чище раствор, тем лучше.

Вода имеет множество функций, в числе которых регуляция давления и температуры, передвижение по организму растворенных в ней веществ и выведение продуктов распада из организма. Выбирайте чистую, прохладную или комнатной температуры воду.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять не более 2000 мг натрия, или 5 г. соли в сутки. Это около чайной ложки. [2,8]

Так как токсины вырабатываются всё время, печень работает 24 часа, процессы обмена веществ идут 24 часа, токсины тоже выделяются 24 часа.

В то время пока мы спим, например, 8 часов, токсины выделяются в том же темпе, как и во время бодрствования. А воду мы не пьем во время сна. Как быть с токсинами?

Почка накапливает 500 мл жидкости и концентрирует 5 чайных ложек соли. Это механизм концентрации мочи.

Откуда берутся эти 500 мл? Из плазмы крови. Полный объем мочевого пузыря взрослого человека 500 мл. И эта моча, соответственно с токсинами, и есть потеря жидкости из плазмы крови.

Стала ли кровь гуще за ночь? Да, т.к. количество клеток крови не уменьшилось. Начинается слипание клеток. Это первая стадия тромба.

Всё что нужно сделать, это восстановить объем циркулирующей крови, тогда консистенция крови станет достаточной для осуществления физиологических процессов. Минимум 400-500 мл чистой воды необходимо выпить после пробуждения.

Объем циркулирующей плазмы крови примерно 3 литра. Половину плазмы крови в сутки мы должны заменять. Это 1,5 литра это минимальная физиологическая потребность. Если мы выпили этот объем, токсины вывели, сменили половину объёма плазмы. Если выпили в два раза больше, сменили весь объем.

Как лучше распределить воду в течение дня? Разделите норму на количество приемов пищи.

Мною была разработана специальная методика, которая представляет собой оптимальный рацион питания, дающий возможность правильного и эффективного сброса веса.

Подъем

Вода 400 мл

Завтрак(в первый час после пробуждения)

Белковая часть ~ 100 - 150 г.

Углеводная часть ~ 100 г.

Жировая часть ~ 20 г.

Напиток ~ 150 мл(если это кофе или крепкий чай к объёму воды + 150 мл воды)

Интервал 3-4 часа (через 1,5 часа можно начать пить воду не более 170 мл, остальную выпить перед следующим приёмом пищи)

Вода 400 мл

Обед

Белковая часть ~ 100 - 150 г.

Углеводная часть: тёмная крупа ~ 80 г.

Салат ~ 120 г.

Жировая часть ~ 10 г.

Интервал 3-4 часа (через 1,5 часа можно начать пить воду не более 170 мл, остальную выпить перед следующим приёмом пищи)

Вода 400 мл

Полдник

Белковая часть ~ 100 -150 г.

Углеводная часть ~ 100 г.

Жировая часть ~ 20 г.

Напиток ~ 150 мл(если это кофе или крепкий чай к объёму воды + 150 мл воды)

Интервал 3-4 часа (через 1,5 часа можно начать пить воду не более 170 мл, остальную выпить перед следующим приёмом пищи)

Вода 400 мл

Ужин(за 2 часа до сна)

Белковая часть ~ 100 -150 г.

Углеводная часть: тёмная крупа ~ 80 г.

Салат ~ 120 г.)

Жировая часть ~ 10 г.

На ночь

Клетчатка 250 мл

Чтобы не допустить слипания клеток, необходимо восстановить объем циркулирующей крови, тогда консистенция крови станет достаточной для осуществления физиологических процессов

Минимум 400-500 мл чистой воды необходимо выпить после пробуждения.

Так как токсины вырабатываются всё время:

- печень и почки работают 24 часа

- процессы обмена веществ идут 24 часа

- токсины должны выводиться 24 часа

Меню на 1300 ккал	Меню на 1500 ккал	Меню на 1700 ккал
-------------------	-------------------	-------------------

<p>○☐ Завтрак 1.Сырники 140 г. 2.Йогурт натуральный или сметана 40 г. 3.Мёд 1ч.л.</p> <p>▶☐КБЖУ 242/23.7/9.4/17.4</p>	<p>○☐ Завтрак 1.Сырники 140 г. 2.Йогурт натуральный или сметана 40 г. 3.Мёд 1ч.л. 4. Ягоды 50 г.</p> <p>▶☐КБЖУ 259/24/9.5/21.4</p>	<p>○☐ Завтрак 1.Сырники 160 г. 2.Йогурт натуральный или сметана 80 г. 3.Мёд 1ч.л. 4.Ягоды 50 г.</p> <p>▶☐КБЖУ 313/28.6/11.8/25.7</p>
<p>○☐ Перекус 1.Гранола 35 г. 2.Греческий йогурт 140г.</p> <p>▶☐КБЖУ 206/12.2/5.8/ 15.3</p>	<p>○☐ Перекус 1.Гранола 35 г. 2.Греческий йогурт 140г.</p> <p>▶☐КБЖУ 206/12.2/5.8/ 15.3</p>	<p>○☐ Перекус 1.Гранола 35 г. 2.Греческий йогурт 140г.</p> <p>▶☐КБЖУ 206/12.2/5.8/ 15.3</p>
<p>○☐ Обед 1. Булгур вареный 140г. 2.Курица с апельсинами 120г. 3.Овощной салат 100г. с оливковым или любым другим нерафинированным маслом 1ч.л.</p> <p>▶☐КБЖУ 312/19/13.4/31.5</p>	<p>○☐ Обед 1. Булгур вареный 150г. 2.Курица с апельсинами 130г. 3.Овощной салат 100г. с оливковым или любым другим нерафинированным маслом 1ч.л.</p> <p>▶☐КБЖУ 393/22.2/14.6/44.4</p>	<p>○☐ Обед 1. Булгур вареный 160г. 2.Курица с апельсинами 140г. 3.Овощной салат 100г. с оливковым или любым другим нерафинированным маслом 1ч.л.</p> <p>▶☐КБЖУ 413/23.7/15.3/46.7</p>
<p>○☐ Перекус 1.Творог 5% 100г. 2.Корица 1 ч.л 3.Яблоко 1 шт.</p> <p>▶☐КБЖУ 193/16.4/5.3/21</p>	<p>○☐ Перекус 1.Творог 5% 120г. 2.Корица 1 ч.л 3.Яблоко 1 шт.</p> <p>▶☐КБЖУ 217/19.5/6.2/21.1</p>	<p>○☐ Перекус 1.Творог 5% 140г. 2.Корица 1 ч.л 3.Яблоко 1 шт.</p> <p>▶☐КБЖУ 242/22.7/7.2/21.1</p>
<p>○☐ Ужин 1.Рыба жаренная с кунжутом 120г. 2.Фасоль стручковая 120г. 3.Кукуруза отварная 70г. 4.Хлебцы 2 шт.</p> <p>▶☐КБЖУ 366/29/13.3/37</p>	<p>○☐ Ужин 1.Рыба жаренная с кунжутом 130г. 2.Фасоль стручковая 120г. 3.Кукуруза отварная 80г. 4.Хлебцы 2 шт..</p> <p>▶☐КБЖУ 393/31.2/14.4/39.7</p>	<p>○☐ Ужин 1.Рыба жаренная с кунжутом 140г. 2.Фасоль стручковая 120г. 3.Кукуруза отварная 100г. 4.Хлебцы 2 шт.</p> <p>▶☐КБЖУ 449/35.7/16.6/45</p>

<input checked="" type="checkbox"/> Итого за день КБЖУ 1318/100/47/133	<input checked="" type="checkbox"/> Итого за день КБЖУ 1508/109/50.5/154	<input checked="" type="checkbox"/> Итого за день КБЖУ 1667/123/56.8/166
---	---	---

То есть, остаток суточной нормы воды, пить в течении всего дня, равными порциями перед приемом пищи.

Объем циркулирующей плазмы крови примерно 3 литра.

Половину плазмы крови в сутки мы должны обменивать - это 1,5 литра - это минимальная физиологическая потребность. Если мы выпили этот объем, токсины вывели, сменили половину объёма плазмы. Если выпили в два раза больше, сменили весь объем.

Таким образом, следить за количеством воды в сутки чрезвычайно важно для нормальной жизнедеятельности организма в целом, а при процессе похудения в особенности, что объясняется с точки зрения того, что вода совершенно точно снижает количество употребляемых калорий, уменьшает аппетит и количество отложений жирового характера, также вода увеличивает расход потребляемых калорий, так как значительно ускоряет метаболизм. При этом важно употреблять воду в определенные часы, что также будет способствовать сбросу веса.

Литература

1. Белов В. И. Питание / В. И. Белов // Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет. - Москва, 1993.
2. Бранд, Я. Б. Здоровое питание / Я.Б. Бранд. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2006. - 240 с.
3. Бреженер, С.М. Гигиена питания / С.М. Бреженер. - М.: Государственное издательство торговой литературы, 2017. - 328 с.
4. Воробьев Р. И. Питание и здоровье / Р. И. Воробьев. - Москва : Медицина, 1990. - 160 с.
5. Догель, А.С. Гигиена / А.С. Догель. - М.: Брокгауз-Эфрон, 2013. - 240 с.
6. Зверев, И.Д. Анатомия, физиология и гигиена человека / И.Д. Зверев, О.В. Казакова, О.С. Яковлева. - Л.: Просвещение; Издание 3-е, 2014. - 168 с.
7. Малахов, Г. П. Здоровое питание / Г.П. Малахов. - М.: Комплект, 1997. - 496 с.
8. Плотникова Т. В. Еда, которая нас убивает / Т. В. Плотникова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 191 с.
9. Текучева, Лариса Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. - Москва: ИЛ, 2014. - 445 с.

Literature

1. Belov V. I. Nutrition / V. I. Belov // Encyclopedia of health. Youth up to a hundred years. - Moscow, 1993.
2. Brand, Ya. B. Healthy nutrition / Ya.B. Brand. - Moscow: SPb. [et al.] : Peter, 2006. - - 240с.

3. *Bremer, S.M. Food hygiene / S.M. Bremer. - M.: State Publishing House of Trade Literature, 2017. - 328 p.*
4. *Vorobyov R. I. Nutrition and health / R. I. Vorobyov. - Moscow : Medicine, 1990. - 160 p.*
5. *Dogel, A.S. Hygiene / A.S. Dogel. - - Moscow: Brockhaus-Efron, 2013. - - 240c.*
6. *Zverev, I.D. Anatomy, physiology and human hygiene / I.D. Zverev, O.V. Kazakova, O.S. Yakovleva. - L.: Enlightenment; 3rd edition, 2014. - 168 p.*
7. *Malakhov, G.P. Healthy nutrition / G.P. Malakhov. - M.: Kit, 1997. - 496 p.*
8. *Plotnikova T. V. The food that kills us / T. V. Plotnikova. - Rostov-on-Don : Phoenix, 2012. - 191 p*
9. *Tekucheva, Larisa Healthy lifestyle. Proper nutrition / Larisa Tekucheva. - Moscow: IL, 2014. - 445 p.*