

**ВОДА**

Вода неслучайно находится в начале списка, ведь это второе по значимости вещество после кислорода. Вода – это среда, в которой происходят все химические процессы в нашем организме.

Норма употребления в среднем 2,5 литра в день. Такое количество формируется из:

* Питьевой воды – 1,2 литра;
* Воды, поступившей с пищей – 1 литр;
* Воды, образовавшейся в организме в процессе обмена веществ - 0,3 литра.

Лучшим средством для утоления жажды является чистая питьевая вода, а правильный питьевой режим создает нормальный водно-солевой баланс в организме. К счастью во время Великого поста нет ограничений по объему выпиваемой воды, даже в Чистый понедельник и Страстную пятницу – два самых строгих дня поста. Однако не советуем существенно превышать суточную норму жидкости. Питье сверх нормы ухудшает процесс пищеварения, создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему и почки, а также увеличивает потерю полезных веществ за счет увеличения выделений.

*Совет диетолога: Прислушивайтесь к сигналам своего организма! Каждый человек индивидуален и нормы должны устанавливаться исходя из имеющейся потребности. Не терпите жажду, но и не пейте воду через силу.*

Биолог лаборатории бактериологических

и паразитологических исследований филиала

ФБУЗ «ЦГиЭ ЧР-Чувашия в г.Новочебоксарске». Данилова В.И.