Республиканское унитарное предприятие
«Научно-практический центр гигиены»

ПАМЯТКА ПО РАЦИОНАЛЬНОМУ ВОДОПОТРЕБЛЕНИЮ

Какую лучше употреблять воду для утоления жажды?

Наиболее оптимальным решением для удовлетворения потребностей организма в жидкости является **питьевая вода с содержанием солей от 0,2 до 0,5 г/л** (на этикетке указывается как общая минерализация).

Более высокое содержание минеральных солей может привести к нарушению их баланса в организме (обычно такая вода используется в лечебных целях).

Следует обращать внимание на содержание катионов и анионов: физиологически полноценные по содержанию основных значимых макро- и микроэлементов питьевые воды должны содержать:

кальций (Ca) — **25 - 80 мг/л,**
магний (Mg) — **5 - 50 мг/л,**
калий (K) — **2 - 20 мг/л,**
бикарбонаты (HCO_3^-) — **30 - 400 мг/л,**
фтор (F) — **0,5 – 1,5 мг/л,**
йодиды (J^-) — **10 - 125 мкг/л.**

Рекомендации для суточного режима водопотребления:

Научно длоказано, что ограничение жидкости очень тягостно для организма, поскольку начинает сказываться уже на клеточном уровне. Хронически недостаточное потребление воды нарушает нормальную жизнедеятельность организма.

В среднем человек каждый день во время дыхания, потовыделения, для внутренних физиологических потребностей и в процессе выведения мочи и кала теряет примерно 2600 мл воды (1500 мл – с мочой, 600 мл – через кожу, 400 мл – через легкие, 100 мл – с калом).

Для обеспечения нормального существования человек должен вводить в организм воды примерно в 2 раза больше по весу, чем питательных веществ.

Увеличьте количество выпиваемой жидкости:

- в жаркие дни на 1,5-2 стакана;
- при низкой влажности окружающего воздуха,
- особенно в отопительный сезон;
- при повышении температуры тела и болезнях;
- женщинам при кормлении грудью;
- при увеличении белка в рационе;
- при активном снижении веса;
- при активной физической нагрузке;
- в бане и в парилках;
- в условиях высокогорья;
- во время обильного застолья;
- при курении, употреблении кофеина и алкоголя.

Сколько жидкости необходимо выпивать в день?

Для восполнения потерь жидкости человек ежедневно должен употреблять **8 стаканов жидкости** при весе 55-60 кг и **на 1 стакан больше** на каждые последующие 20 кг массы тела.

Помните:
фрукты приравниваются к воде, например, 0,5 кг яблок равно 1/2 л жидкости.

220012, г. Минск,
ул. Академическая, 8
факс: +375 17 272-33-45

www.rspch.by
www.certificate.by

rspch@rspch.by
edu@rspch.by

Лаборатория технологий анализа рисков здоровью
+375 17 379-13-79

Международный образовательный центр МОЦНА
+375 17 399 87 24

1927 НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ 95 ЛЕТ 2022