

Питьевой режим спортсмена

Вода жизненно необходима любому человеку, а ее нехватка вызывает нарушение нормального течения химических и физических процессов. Баланс воды в организме – залог его нормального функционирования.

Так сколько же пить воды в сутки? Для каждого человека эта норма индивидуальна. Каждые 10 кг массы тела требуют в сутки 400 мл воды. При активных тренировках, а также во время пробежек или занятиях на [велотренажере](#) обычная норма воды увеличивается примерно на 1-2 стакана. Возрастает потребность в воде и в сухую, жаркую погоду.

Какую воду пить?

Ни у кого не вызывает сомнения, что пить нужно чистую воду. Однако что значит – «чистая вода», спросите Вы. Уж во всяком случае, не та, что льется из-под крана. Пейте кипяченую воду или, по крайней мере, используйте специальный фильтр для очистки воды. **Откажитесь от сладкой газировки, отдав предпочтение очищенной простой воде!!!** Так Вы убережете зубы от кариеса, а талию – от лишних сантиметров. Кофе и чай, кстати, не заменяют воду, а, напротив, обезвоживают организм, так как содержащийся в них кофеин представляет собой мочегонное средство. Поэтому на каждую выпитую чашку кофе выпейте дополнительно, столько же воды.

Полезной является вода, образующаяся из растаявшего снега или льда. Только не вздумайте растапливать и пить лед с улицы – если Вы живете в крупном городе, и снег и лед содержат множество вредных примесей, которые могут быть опасны для здоровья! «Живую» воду несложно приготовить самостоятельно. Для этого налейте в кастрюлю воду, не доходя до края около сантиметра, и выставите ее на мороз. Когда вода в кастрюле наполовину замерзнет, разбейте образовавшуюся из льда корку, слив незамерзшую воду. Оставшийся лед – это и есть замороженная «живая» вода. Растопите и используйте для питья и приготовления пищи.

Секрет довольно прост: как известно еще из школьного курса физики, в первую очередь замерзает чистая вода, а уже во вторую очередь – та ее часть, которая содержит всякие посторонние примеси, которые Вы благополучно сольете вместе с остатками незамерзшей воды. Регулярное употребление такой воды способствует укреплению иммунитета и омоложению организма изнутри: недаром все долгожители пили талую воду из горных рек. Очень полезно для кожи также умываться талой водой.

Как правильно пить воду?

Вода разбавляет желудочный сок и мешает естественному процессу пищеварения, поэтому, никогда не запивайте еду водой. Лучше всего выпить воды за 30 минут до еды, и затем через пару часов после основного приема пищи. Таким способом Вы завершите процесс пищеварения и устранили обезвоживание, вызываемое расщеплением пищи. Обязательно нужно пить воду и перед выполнением своей обычной тренировочной программы для того, чтобы создать запас свободной воды для неизбежного при интенсивных занятиях выделения пота.

Воду следует пить и тем, кто подвержен запорам и употребляет недостаточное количество свежих фруктов и овощей. Два-три стакана воды натощак помогут справиться с этой деликатной проблемой и наладить работу кишечника.

Заведите хорошую привычку - начинать день со стакана чистой воды.

Источник: <http://www.sportobzor.ru/>