



Что съесть, чтобы поддержать водный баланс?

Продукты, которые помогут избежать обезвоживания

“Ты не просто необходима для жизни, ты и есть жизнь”, – писал Антуан де Сент-Экзюпери о воде. И действительно, вода не только окружает нас повсюду, но мы и сами на две третьих состоим из воды! Поэтому человеку жизненно необходимо поддерживать водный баланс. Даже слабое обезвоживание приводит к сужению сосудов и чрезмерной нагрузке на сердце, ухудшению состояние кожи и другим последствиям.

При этом чувство жажды уже свидетельствует о том, что организм обезвожен. Это значит, что пить нужно заранее – даже когда вы не ощущаете такой потребности. Лучше всего делать несколько глотков через равные промежутки времени. Принято считать, что 1,5-2 литра воды в день – главное, что нужно для оптимального водного

баланса в организме. Но есть еще один отличный способ избежать обезвоживания – включить в рацион продукты с высоким содержанием воды. Это настоящая “еда для питья”!

Огурцы



Привычные для нас огурцы тоже относятся к продуктам, поддерживающим водный баланс. Целых 95% их состава – это вода! Несмотря на то, что в огурцах почти нет макронутриентов – белков, жиров и углеводов, они богаты клетчаткой, витаминами С, В1, В2, Р и А. Также в огурцах есть ферменты, помогающие усваивать животные белки, поэтому они хорошо сочетаются с мясными блюдами.

Томатная паста



Любимый многими красный соус на 94% состоит из воды, содержит минимум жиров и калорий. Именно поэтому при приготовлении спагетти и других блюд лучше отдать предпочтение именно томатному соусу! Правда, старайтесь добавлять в него как можно меньше соли: она задерживает жидкость в организме, отчего объем циркулирующей крови увеличивается, перегружая сердечную мышцу.

Тыква



Этот осенний плод на девять десятых наполнен водой – а значит, можно смело

включать его в рацион для поддержания водного баланса. Также 100 г тыквы на 30% восполняют запасы бета-каротина и на 28% – витамина А, необходимых для здоровья зрения и кожи. По этому показателю тыква опережает даже морковь. Из тыквы можно готовить супы, каши, десерты и многие другие блюда!

Зеленый салат



Помимо того что листья салата – идеальное дополнение к любому блюду (они обладают приятным освежающим вкусом и к тому же низкокалорийны), в их составе 90% приходится на воду. Также салатные листья богаты витаминами А, С, К, бета-каротином и многими минеральными веществами – калием, кобальтом, марганцем, медью.

Грейпфрут



В составе грейпфрута 88% воды, поэтому он отлично помогает поддержать водный баланс. А полезные вещества в нем можно перечислять долго: грейпфрут содержит витамины А, С и группы В, нарингин, который улучшает метаболизм и способствует сжиганию жира (он содержится в основном в белых перегородках, поэтому попробуйте сделать из грейпфрута смузи, а не выжатый сок) и ликопин, который делает кожу более мягкой и эластичной.

Молочные продукты



Молоко, кефир, низкокалорийный йогурт, ряженка, простокваша – отличные продукты для поддержания водного баланса. Все они на 85-90% состоят из воды! Кроме того, они способствуют нормальной работе кишечника и поддерживают иммунитет. Точно так же пополнить водный баланс помогает Протеиновый коктейль, но при этом он еще и надолго насыщает. В одной порции Протеинового коктейля Формула 1 Herbalife (приготовленного на основе 250 мл молока 1,5%-ной жирности) содержится 17 г белка, более 20 витаминов и минералов и полезная клетчатка. А о том, как протеиновый

коктейль улучшает привычки питания, можно узнать [здесь](#).

Рис



В Азии рис может быть основным блюдом, а в Европе и России это чаще всего гарнир. Но, как бы его ни употребляли в пищу, он неизменно остается одним из самых распространенных продуктов. И не зря! Стандартная порция риса весит около 177 грамм, и 133 их них – это вода. Кроме того, рис – хороший абсорбент, который выводит из организма лишние соли и способствует детоксикации. Старайтесь выбирать нешлифованные сорта риса, поскольку в них сохраняется больше полезных веществ. Подробнее о рисе – в нашей [статье](#).

В целом, водой богаты многие фрукты, зеленые овощи и молочные продукты. Не забывайте включать их в рацион наряду с чистой водой, чтобы ваш организм никогда не испытывал жажду!