

Сколько воды нужно человеку в сутки: формула

Люди, которые следят за своим здоровьем, стремятся не пренебрегать не только принципами здорового питания, но и правильного питьевого режима. Не секрет, что человеческое тело состоит на 60-80% из воды, и к тому же эта жидкость жизненно необходима для всех обменных процессов. Рассмотрим более детально, человеку требуется воды в день.

Формула для расчета потребления воды

Для того чтобы рассчитать свою норму, вам нужно точно знать свой вес и ежедневную физическую нагрузку. Если вы не занимаетесь спортом, то в формулу нужно подставить 0. Разумеется, для мужчин и женщин эти показатели будут отличаться:

1. Формула для женщин: вес (в кг) * 0,03 + нагрузка (в часах) * 0,4 = вода в литрах.

Пример: женщина весит 50 кг, спортом не занимается: $50\text{кг} * 0,03 + 0 * 0,4 = 1,5 + 0 = 1,5$ литра.

2. Формула для мужчин: вес (в кг) * 0,04 + нагрузка (в часах) * 0,6 = вода в литрах.

Пример: мужчина весит 80 кг, занимается спортом по часу в день: $80 * 0,04 + 1 * 0,6 = 3,2 + 0,6 = 3,8$ литра.

Не секрет, что в ходе занятий спортом человек активно теряет жидкость, и это обязательно нужно учитывать при расчете нормы жидкости. Тем, кто занимается тяжелой атлетикой или дает своему телу аналогично сложные нагрузки, воды требуется как минимум на стакан больше, чем количество, высчитанное по формуле.

Немного о мифах

Весьма распространено мнение о том, что любому человеку достаточно выпивать 8 стаканов воды в день. Это правило удобно для запоминания, но оно абсолютно не учитывает индивидуальных особенностей организма и условий жизни – в этом мы убедились, рассмотрев формулу.

Однако кроме этого бывают случаи, которые требуют более частого употребления воды:

1. Жаркая погода.

Если вы находитесь в отпуске в жаркой стране или проживаете в теплом климате, вам стоит выпивать по крайней мере 1-2 стакана воды дополнительно к своей обычной норме. То же самое правило должно работать и во время отопительного сезона.

2. Простудные заболевания.

Любой терапевт советует больному обильное теплое питье. Это позволяет в короткие сроки освободить организм от шлаков и вернуть здоровье.

3. Беременность и кормление у женщин.

Прибавьте к своей норме потребления жидкости еще минимум стакан воды, ведь в такой период организм очень нуждается в отличном обмене веществ.

Не забывайте и о том, что вода, которую вы пьете, должна быть подходящей для питья – очищенной и не слишком холодной. В этом случае ваш организм получит максимум пользы для здоровья.