

Ежегодно 22 марта отмечается Всемирный день воды или Всемирный день водных ресурсов. Цель Дня – обратить внимание общественности на проблемы, связанные с охраной водных запасов. Идея проведения Всемирного дня водных ресурсов впервые прозвучала на Конференции ООН по охране окружающей среды и развитию, которая состоялась в Рио-де-Жанейро в 1992 году. В России этот день стали отмечать с 1995 года под девизом «Вода – это жизнь».

Обеспечение населения качественной питьевой водой в достаточных количествах – одна из важнейших задач, решаемых в настоящее время в каждой стране. Повышение качества питьевой воды обозначено в качестве одной из целевых задач в Указе Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Основными источниками питьевого водоснабжения в Республике Алтай являются подземные воды. Качество питьевой воды остается на стабильно высоком уровне. В 2022г Роспотребнадзором исследовано 5731 проб воды на микробиологические показатели, удельный вес проб, не отвечающих санитарным нормам по микробиологическим показателям из централизованного водоснабжения составил 3,2% (2021-3,3%) , по санитарно-химическим показателям исследовано 1499 проб воды - удельный вес проб, не отвечающих санитарным нормам, составил 3 % (аналогичный период 2021- 4,2%), на радиологические показатели исследовано 436 проб воды, нестандартных нет.

Вода имеет крайне важное значение, выступает залогом здоровья и основой качества жизни. Вода – не просто средство утоления жажды, она необходима для правильного функционирования всех органов и систем организма, требуется для переваривания и всасывания пищи, работы кровеносной системы, регуляции температуры тела, для выведения продуктов обмена веществ и токсинов. Не зря медики повторяют, что без еды человек может продержаться несколько недель, а без воды – всего 1-2 дня.

Правильное и своевременное потребление воды – одно из главных условий здорового питания. Вот несколько полезных советов:

v Начинаяте утро со стакана теплой воды – он запускает работу организма, дает

энергию, помогает усвоению завтрака.

v Выпивайте стакан воды и перед другими приемами пищи – это поможет улучшить процесс пищеварения.

v Есть миф о том, что запивать пищу нельзя, потому что вода разбавляет желудочный сок. На самом деле ничего страшного в этом нет. Хотя в момент пережевывания пищи лучше не пить, так как она должна пропитаться ферментами и слюной, необходимыми для пищеварения.

v Иногда организм может путать жажду и голод. Поэтому перед тем, как есть, выпейте стакан воды и подождите 10 минут - чувство голода может пройти.

v Пейте воду комнатной температуры за 30-60 мин до и сразу после тренировки, а по необходимости – и во время физических нагрузок.

v Объем потребления жидкости зависит от конституции тела, уровня физической активности человека, а также погодных условий. Для женщин нормой считается от 1 до 1,8 литра, для мужчин – от 1,3 до 2,2 литров в день.

v Соблюдайте питьевой режим в течение дня – чтобы не забыть, поставьте напоминание на телефоне, заведите трекер привычек, одной из которых пусть станет регулярное потребление чистой воды.

Еще больше полезной информации вы найдете на портале [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф).