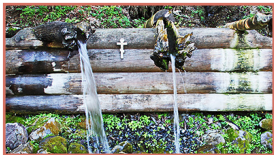


Глоток воды



Вода, из которой на 60–80% состоит человеческий организм — один из самых важных нутриентов, без которого жизнь просто невозможна, и предотвращение обезвоживания помогает поддерживать не только физическое, но и психическое здоровье. Британские психологи в журнале *Nutrition*, заявили что даже небольшое обезвоживание влияет на

настроение и психическое состояние человека. Чем выше дефицит воды, тем хуже настроение и сон, меньше сил, тяжелее думать, выше нервное напряжение, больше негативных эмоций.

Мозг на 75% состоит из воды. Нарушение водного баланса приводит к изменению структуры мозга, дефициту энергии и торможению всех процессов, необходимых для его нормальной работы — мозгу просто становится трудно решать стоящие перед ним задачи. Кроме того, в условиях обезвоживания в мозге резко снижается выработка серотонина — нейромедиатора (химического «посланника», обеспечивающего связь между нейронами), который стабилизирует настроение и регулирует эмоции. Этот процесс сопровождается ростом выработки «гормона стресса» кортизола. Два этих фактора — нехватка серотонина и избыток кортизола — ухудшают настроение и повышают тревожность.

Поэтому, когда эмоции зашкаливают, выпейте воды — и не исключено что вам станет немного легче.

RT