

## **Ученые опровергли доказанное ранее. Оказывается, выпивать восемь стаканов воды в день бесполезно**

{mosimage}Утверждение о том, что выпивать восемь стаканов воды в день полезно для здоровья, оказалось мифом. По словам ученых, доказательств того, что большое количество воды приносит обычному здоровому человеку пользу, не существует. Неизвестно даже, откуда взялось это распространенное заблуждение, пишет [The Daily Telegraph](#).

Американские нефрологи проверили утверждения о том, что если употреблять в день восемь стаканов по восемь унций воды (220 г) каждый день, это поможет вывести из организма токсины, предотвратит появление лишнего веса и улучшит цвет кожи. (Полный текст на сайте [InoPressa.ru](#))

Как говорят доктор Дэн Негойану и доктор Стэнли Голдфарб из Университета Пенсильвании, ни один из экспериментов не подтвердил, что среднестатистическому здоровому человеку необходимо каждый день выпивать такое количество воды (в общей сложности 3,3 пинты, или 1,9 литра).

"В действительности непонятно даже, откуда пошел этот совет", – сообщают исследователи в статье, которую публикует Journal of the American Society of Nephrology.

В результате тщательных клинических исследований не удалось подтвердить, что употребление воды помогает поддерживать определенный вес. Нередко говорят, будто нехватка воды вызывает головную боль – в пользу этого утверждения также недостаточно информации, говорят ученые.

По данной проблеме проводилось лишь одно небольшое исследование. И хотя испытуемые, потреблявшие больше воды, реже жаловались на головную боль, по результатам эксперимента нельзя было говорить о какой-либо статистике.

Много воды содержится в пище – поэтому необязательно выпивать ровно столько, чтобы восполнить необходимый уровень воды. Зато избыток воды способен нарушить баланс солей в организме и вызвать "водную интоксикацию", которая может оказаться смертельной.

Ученые нашли ряд доказательств, что людям, проживающим в горячем и влажном климате, а также спортсменам якобы необходимо пить больше. Кроме того, как показало исследование, обильное питье помогает избавить организм от соли и мочевины. Однако польза для внутренних органов от излишнего потребления воды ничем не подтверждается.

Негойану и Голдфарб также проверили теорию о том, что если пить много воды, это создает ощущение сытости и снижает аппетит. Сторонники подобной точки зрения утверждают, что вода помогает поддерживать нормальный вес и бороться с ожирением. Но и это заявление оказалось неубедительным, пишут врачи.

Помимо всего прочего, воду считают средством, способным улучшить цвет кожи. Авторы признают: нехватка воды может снизить упругость кожи, однако ни одно исследование не подтвердило, что употребление воды в больших объемах улучшает ее цвет.