

14. Не заставляйте себя пить воду ради «8 стаканов в день»

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность С · исходная версия

для денег

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Кто-то специально искал, откуда взялось правило «8 стаканов воды в день», и не нашел ни одного исследования в его поддержку. Еда и другие напитки уже содержат много воды, поэтому столько пить не нужно. Пейте, когда хочется, и смотрите на цвет мочи — этого достаточно. Тем, кто работает в жару, интенсивно тренируется, у кого были камни в почках, а также пожилым людям, которые слабо чувствуют жажду, нужно дополнительно пить, не дожидаясь жажды.

Затраты

Денег не требует. Нужно потратить немного времени и сил, чтобы не забывать пить. Ночью тоже придется чаще вставать в туалет.

Выгода

Один обзор литературы специально проверял правило «8×8»: 8 стаканов воды в день, по 8 унций каждый. Его вывод: «Не найдено ни одного научного исследования в поддержку 8×8». В нем также сказано: «Опросы о потреблении пищи и жидкостей среди нескольких тысяч взрослых убедительно указывают, что такое большое количество не требуется», поскольку еда и другие напитки уже дают много воды. Это правило кажется выгодным, потому что вода ничего не стоит, число 8 выглядит стройно, а совет «пейте больше воды» в любой ситуации кажется безвредным

Примечания

Отвергнуть нужно именно число в правиле «каждый день обязательно выпивать определенное количество стаканов», а не утверждать, что пить больше воды вредно. Пейте, когда хочется, и смотрите на цвет мочи — этого достаточно. Тем, кто работает при высокой температуре, интенсивно тренируется, у кого были камни в почках, а также тем, кто с возрастом стал слабо чувствовать жажду, нужно пить, не дожидаясь жажды. Это отдельные случаи

Источники

Источники исходной версии

1. Valtin H (2002). "Drink at least eight glasses of water a day." Really? Is there scientific evidence for "8 x 8"? Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. doi.org/10.1152/ajpregu.00365.2002