Как рассчитать норму воды за день?

[Здоровый образ жизни](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni)

Сегодня поговорим о нашей любимой воде и о том, как рассчитать свою индивидуальную норму. Если у вас нормальный вес, то рекомендовано 25-30 мл жидкости на 1 кг массы тела. То есть если вы весите 60 кг, то выпивать нужно 30х60 = 1800 мл или 1,8 л в день. Если вы имеете избыточный вес и не планируете худеть, расчет такой — 30 мл жидкости на 1 кг рекомендуемой (идеальной) массы тела. Обратите внимание: не фактического вашего веса, а рекомендуемого! Как его определить?

Самая простая формула: рост (см) — 100. Например, 170 см – 100 = 70 кг, это и есть рекомендуемый вес. Человеку, который решил снижать вес, уже требуется больше жидкости, чем для поддержания веса — 40 мл жидкости на 1 кг рекомендуемой (идеальной) массы тела.

Пол человека в этих расчетах не имеет значения.

Так рассчитывается общий объем жидкости, куда входит вода, чай, кофе, компот, супы, соки (и фрукты). Чистой питьевой воды же рекомендуется употреблять 50-70% от общего объема всей жидкости.

И еще важные моменты, которые надо учитывать при расчете:

— Алкоголь, а также сладкие газированные напитки приравниваются не к жидкости, а к еде.

—  При некоторых заболеваниях, например, при патологии почек, гипертонии, сердечной недостаточности, врач может порекомендовать другой объем воды.

— При ОРВИ и обострении инфекционных заболеваниях пить надо больше.

— Кофе способствует выведению жидкости, поэтому любителям кофе рекомендуется увеличить количество [выпиваемой воды](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/soblyudaete-li-vy-vodnyj-balans.html).

