

## Живая вода. Пейте на здоровье!

[Полный текст-лист здесь](#)

\*\*\*- Сейчас очень многие новороссийцы переходят на столовую минеральную воду без газа, - рассказывает предприниматель Ольга Першина. - Людям нравится вкус и, конечно, цена напитка. А газировку ☹ по телевизору часто ругают . Но, думаю, газированные воды - и лечебные, и столовые, и сладкие, все равно всегда будут пользоваться спросом. Как и другие безалкогольные напитки.



\*\*\* Мы беседуем о новых народных питьевых предпочтениях и тонкостях водопотребления с Ольгой Ивановной на складе "Новотрэк", расположенном неподалеку от выезда с Мефодиевки в сторону Кирилловки. Этот склад - один из крупнейших в Новороссийске, снабжающих магазины, рестораны, кафе нашего города и соседних районов лучшими водами Кубани, Кавказа и не только.

\*\*\*- ☐ Очень полезно пить холодную воду сразу после сна, -☐ продолжает моя собеседница. - Во-первых, таким образом вы компенсируете потерю воды за часы сна, а во-вторых, это верное средство наладить работу кишечника. Разумеется, я говорю не о воде из-под крана. Еще нужно пить воду перед выполнением физических упражнений, чтобы обеспечить необходимый запас воды для выделения пота. За полчаса до еды также желательно выпивать стакан воды. А вот во время еды все-таки пить нежелательно, особенно полным людям. Дело в том, что разбавленная водой пища превращается в кашу, плохо переваривается, быстрее покидает желудок, и человек вновь начинает испытывать чувство голода. Пить лучше всего через полтора-два часа после еды. Надо запивать столовой водой сухую пищу: бутерброды, печенье, сухари. Перед выходом на улицу в жаркую погоду следует выпить 1-2 стакана чистой воды. Кстати, и сейчас, в холодное время года, надо делать то же самое. Зачем? Дело в том, что во время холодов нашему организму приходится расходовать энергии больше, чем в теплое время года, и при дыхании теряется много воды.



На сколько процентов человек состоит из воды?

Автор: Антон Козлов

---

**\*\*\*- Какие сейчас самые популярные безалкогольные напитки?**

**\*\*\*- Из минеральных, питьевых вод - "Елисеевская", "Славяновская", "Кубай", "Меркурий", "Пилигрим", "Горячий ключ", конечно же, классические "Ессентуки" 4 и 17.**

**Детям по-прежнему нравится наша добрая натуральная газировка - "Буратино", "Тархун", "Дюшес", "Лимонад".**

**А из нового - быстро набирает популярность молочно-фруктовый газированный напиток "Милкис"**

**, который делают в Южной Корее. Его придумали почти век назад. Ну вот, добрался и до Юга России. Мои дети от него тоже в восторге.**



**\*\*\*- А можете сказать, на сколько процентов человек состоит из воды?**

## На сколько процентов человек состоит из воды?

Автор: Антон Козлов

---



Уровень влажности воздуха в помещении должен быть не менее 50%, а в зимнее время даже больше, чем