

Источник: [Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека.](#)

Диетолог Ольга Рождественская рассказала в интервью Pravda.Ru, что употребление различных соков вместо воды может привести к серьёзным проблемам со здоровьем.

По её словам, воду нельзя ничем заменить, однако в неё можно добавить огурец или лимон для получения более вкусного напитка. Специалист подчеркнула: приучив себя к регулярному употреблению воды, человек сохранит молодость, здоровье и красоту на долгие годы.

"Даже здесь нужна дисциплина. Если вы постоянно употребляете сладкие напитки и соки, это приводит к жировой болезни печени, старению сосудов, внутреннему висцеральному ожирению. Поэтому необходимо начать хотя бы с 1,5 литра воды и чётко отмечать, сколько вы выпили. Бутылка всегда должна быть в руках: на экскурсии, на работе, в пробке или спортивном зале", — сказала Рождественская.

Она добавила, что привычку пить воду можно сформировать в течение 2-3 недель. Как пояснила эксперт, вскоре у человека улучшится внешний вид и появится больше энергии.

Диетолог порекомендовала брать воду на прогулку в жаркую погоду во избежание солнечного удара и обезвоживания. Людям, которые быстро потеют или занимаются спортом, подойдёт минералка, заключила специалист.

Источник: [Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека.](#)