



ВПЛИВ ЗМІНИ  
СПОЖИВАННЯ  
РІДИНИ НА  
ЕМОЦІЙНИЙ СТАН  
ЛЮДИНИ

*Ступак Анастасії*

*Науковий керівник: Перець О.В.*

## ВСТУП

Вживання великої кількості води вважається корисним для здоров'я і рекомендується в різних дієтичних рекомендаціях. Результати систематичного огляду показали, що збільшення споживання води мало ефект зниження ваги, і воно широко відоме як підхід у програмах схуднення. Вода є незамінним компонентом для здоров'я людини та якісного функціонування усіх живих організмів. Вода становить приблизно 60% маси тіла дорослої людини.



Нормоване вживання води покращує фізичне здоров'я різними методами: вона підтримує безперебійний кровообіг, сприяє травленню, полегшує рух суглобів та допомагає організму засвоювати поживні речовини з їжі полегшує сигнальний шлях і доставку поживних речовин в мозок, виводить токсини і маркери запалення і забезпечує джерела енергії для мозку, і тим самим покращує мозкову діяльність. Але вода має ще одну властивість, про яку люди забувають— вона важлива для підтримки психічного здоров'я. Дегідратація може збільшити ризик тривоги та депресії.

# МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ:

Роздивитись вплив вживання води на емоціональний стан людей середньої вікової групи.

# МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ:

У процесі дослідження було використано методи аналізу та синтезу сучасних джерел інформації.

## **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ:**

Численні дослідження вказують на зв'язок між зневодненням і підвищеним ризиком тривоги. У більшості цих досліджень вплив зневоднення на рівень тривоги був помірним, але не дуже значним. Необхідні додаткові дослідження, щоб краще зрозуміти вплив гідратації на настрій, психічне здоров'я та мислення.



Важливо зазначити, що настрій, про який повідомляють самі вчені, демонструє особливу чутливість до споживання води. Проводилось дослідження, в якому тестувалися молоді люди, на цілий ряд пізнавальних завдань, включаючи увагу та роботу пам'яті, де не вдалося виявити будь-якого значного впливу споживання води на когнітивні показники. Однак рейтинги настрою значно змінювалися. Було виявлено, що показники настрою значно змінюються у позитивний бік, коли людині подається вода. Люди повідомляли, що відчують себе більш спокійними і розслабленими відразу після вживання води

ДОСЛІДЖЕННЯ  
КЕРОЛАЙН  
ДЖЕЙН  
ЕДМОНДС ТА  
ГРУПИ  
НАУКОВЦІВ

Автори виявили, що на певні стани настрою впливає збалансована підтримка водного балансу. Прикладом є те, що люди були більш збентежені, коли спочатку потрапили в контрольні умови, в яких вони не отримували води, порівняно з тим, коли їм давали воду в експериментальних умовах. Цікаво, що цей зв'язок пом'якшувався вживанням алкоголю, що вказує на те, що споживання води було пов'язане з меншими рівнями плутанини між піддослідними, незалежно від порядку стану.



## ВИСНОВОК:



Накопичення доказів підтверджує думку про те, що стан гідратації впливає на когнітивні здібності та настрої. Доведено, що сильне зневоднення спричиняє когнітивні дефіцити, такі як короткочасна пам'ять і зорові здібності сприйняття, а також порушення настрою, тоді як споживання води може покращити когнітивні здібності, зокрема зорову увагу та настрої.



Беручи до уваги інші наукові спостереження, в яких відзначали позитивний вплив збільшення споживання води та негативний ефект помірною зневоднення, задоволення щоденної потреби в рідині – гарна ідея. Крім того, підвищене споживання рідини може забезпечити інші переваги для здоров'я, наприклад зменшення ризику каменів у нирках у чутливих людей (особливо, при використанні певних мінеральних вод).

Незважаючи на безліч факторів, здатних впливати на настрій крім гідратації, ЛЕГКО перевірити, чи може споживання ВОДИ ВАШ настрій

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!