

Гидратация и уменьшение массы тела (Экспериментальное наблюдение)



Двойных

Алексей Владимирович

Студент лечебного факультета, 501 группа, fan-tylpan777@mail.ru

ЧОУВО «Санкт-Петербургский Медико-Социальный Институт»

Научный руководитель – Шемеровский Константин Александрович

**V ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
«ОСЕННЯЯ ШКОЛА КИСЛОТЗАВИСИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»**

Санкт-Петербург, отель «Введенский», Большой проспект П.С., д. 37

14 ноября 2023

**Цель исследования: Определить возможность уменьшить массу тела
с помощью ежедневного употребления около 1 литра воды/сутки, 2 недели**

Игенб
 Мой Рост 175 см, Мой Вес 80 кг → = 2 кг в 2 нед → Вес 78 кг (р. 2 нед)
 Дневник Приёма Воды, ПИТАНИЯ – ОПОРОЖНЕНИЯ, Сна и Самочувствия. Пить Минеральную воду 3 раза в день согласен (ФИО) Давыдов А.В.
 Поставьте знак «волна» (☞), после выпитой воды, знак «птица» (V) после приёма пищи, и знак «стул» (⊖) после опорожнения кишечника. Уровень Самочувствия отмечайте каждый день.

День Дата	Время Пробуждения Часы, Минуты	Элементы Ежедневного Самонаблюдения	Время				Уровень Самочувствия в целом за день (от 1 до 5 баллов) 5 - отличное
			Утро (06:00 – 12:00)	День (12:00 – 18:00)	Вечер (18:00 – 24:00)	Ночь (00:00 – 06:00)	
Понедельник 10.04.23	10 00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	23 00 4
Вторник 11.04.23	11 30	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	00 00 4
Среда 12.04.23	07 00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	03 00 5
Четверг 13.04.23	07 00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	01 00 5
Пятница 14.04.23	10 00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	00 00 5
Суббота 15.04.23	07 30	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	03 00 3
Воскресенье 16.04.23	08 00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	05 00 3

Принимать по 300 мл воды 3 раза в день: Утром Днём и Вечером. В соответствующее время надо поставить знак ☞

II
 Мой Рост 175 см, Мой Вес 79 кг
 Дневник Приёма Воды, ПИТАНИЯ – ОПОРОЖНЕНИЯ, Сна и Самочувствия. Пить Минеральную воду 3 раза в день согласен (ФИО) Давыдов А.В.
 Поставьте знак «волна» (☞), после выпитой воды, знак «птица» (V) после приёма пищи, и знак «стул» (⊖) после опорожнения кишечника. Уровень Самочувствия отмечайте каждый день.

День Дата	Время Пробуждения Часы, Минуты	Элементы Ежедневного Самонаблюдения	Время				Уровень Самочувствия в целом за день (от 1 до 5 баллов) 5 - отличное
			Утро (06:00 – 12:00)	День (12:00 – 18:00)	Вечер (18:00 – 24:00)	Ночь (00:00 – 06:00)	
Понедельник 17.04.23	09 00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	23 00 5
Вторник 18.04.23	11 00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	02 00 5
Среда 19.04.23	08 00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	04 00 3
Четверг 20.04.23	07 20	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	23 00 4
Пятница 21.04.23	10 45	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	00 00 5
Суббота 22.04.23	10 00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	00 00 5
Воскресенье 23.04.23	08 00	300 мл воды - ☞ Приём пищи - V Дефекация - ⊖	☞	☞	☞	☞	04 00 3

Принимать по 300 мл воды 3 раза в день: Утром Днём и Вечером. В соответствующее время надо поставить знак ☞

Роботный день

В период **Первой Недели** питья воды ок. 1 л/сутки
Дневная дефекация сменилась **УТРЕННЕЙ** и **Вечерней**
 Частота стула сменилась с 1 раз/день до 2-3 раз/день

В период **Второй** недели **ГИДРАТАЦИИ** – ок. 1 л/сутки
 доминировала **УТРЕННЯЯ** дефекация.
 За 2 недели ГИДРАТАЦИИ Масса Тела **УМЕНЬШИЛАСЬ НА 2 КГ**

80,0 кг – 78,0 кг = **2,0 кг**

Уменьшение массы тела при употреблении по 900 мл ВОДЫ/сутки в течение 14 дней



Мишурова Оксана Владимировна
607г

Дневник ПИТАНИЯ – ОПОРОЖНЕНИЯ,

Приёма Воды Сна и Самочувствия

Пол: М/Ж Возраст 25

Дата рождения 13.01.98

вставьте «птицу» (V) столько раз, сколько вы принимали пищу в определённое время, а также знак «СТУЛ» (O) в то время, когда было опорожнение кишечника. Таблицу заполнять ежедневно.

День Дата	Время Пробуждения Часы, Минуты		06:00 12:00 18:00 24:00 06:00					Время Засыпания Часы, Минуты	Вес Измерять Каждый вечер	Само- чувствие 1-5 балл
			Утро (06:00 – 12:00) 7 8 9 10 11	День (12:00 – 18:00) 13 14 15 16 17	Вечер (18:00 – 24:00) 19 20 21 22 23	Ночь (00:00 – 06:00) 2 3 4 5				
Понедельник 22.05.23	07:30	250 мл воды - <input checked="" type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	23:30	65,8	5
Вторник 23.05.23	09:30	250 мл воды - <input checked="" type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	23:00	65,8	5
Среда 24.05.23	08:00	250 мл воды - <input checked="" type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	23:30	65,5	4
Четверг 25.05.23	09:00	250 мл воды - <input checked="" type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	01:30	65,4	4
Пятница 26.05.23	06:00	250 мл воды - <input checked="" type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	23:30	65,2	5
Суббота 27.05.23	10:00	250 мл воды - <input checked="" type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	23:00	65,2	5
Воскресенье 28.05.23	07:30	250 мл воды - <input checked="" type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	23:00	65,0	4

Принимать по 1 стакану Воды (по 250 мл) 3 раза в сутки: Утром, Днём и Вечером. В соответствующее время надо поставить знак волны

Первая неделя $65,8 - 65,0 = 0,8 \text{ кг/нед}$
 Рост 170 Вес 65,8-65,0
 Фаза "Вечер" → Фаза "День"

Первая неделя ГИДРАТАЦИИ = $65,8 - 65,0 = - 800 \text{ г}$
ВЕЧЕРНЯЯ фаза стула --- сменилась **Дневной** фазой

За 2 недели питья ок 1 л воды/сутки масса тела уменьшилась на 1,3 кг

Мишурова Оксана 607г

Дневник ПИТАНИЯ – ОПОРОЖНЕНИЯ,

Приёма Воды Сна и Самочувствия

Дата рождения 13.01.98

вставьте «птицу» (V) столько раз, сколько вы принимали пищу в определённое время, а также знак «СТУЛ» (O) в то время, когда было опорожнение кишечника. Таблицу заполнять ежедневно.

День Дата	Время Пробуждения Часы, Минуты		06:00 12:00 18:00 24:00 06:00					Время Засыпания Часы, Минуты	Вес Измерять еже- дневно	Само- чувствие 1-5 балл
			Утро (06:00 – 12:00) 7 8 9 10 11	День (12:00 – 18:00) 13 14 15 16	Вечер (18:00 – 24:00) 19 20 21 22 23	Ночь (00:00 – 06:00) 1 2 3 4 5				
Понедельник 29.05.23	07:30	250 мл воды - <input checked="" type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	23:30	65,1	4
Вторник 30.05.23	09:30	250 мл воды - <input checked="" type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	24:00	65,0	5
Среда 31.05.23	09:00	250 мл воды - <input checked="" type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	23:30	64,8	4
Четверг 01.06.23	08:00	250 мл воды - <input checked="" type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	23:00	64,7	5
Пятница 02.06.23	09:30	250 мл воды - <input checked="" type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	23:30	64,7	4
Суббота 03.06.23	08:00	250 мл воды - <input checked="" type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	01:00	64,5	4
Воскресенье 04.06.23	07:30	250 мл воды - <input checked="" type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	23:00	64,5	5

Принимать по 1 стакану Воды (по 250 мл) 3 раза в сутки: Утром, Днём и Вечером. В соответствующее время надо поставить знак волны

Вторая неделя $65,1 - 64,5 = 0,6 \text{ кг/нед}$
 Рост 170 Вес 65,1-64,5
 Фаза "Утренняя" Акрофаза

Вторая неделя ГИДРАТАЦИИ = $65,1 - 64,5 = - 600 \text{ г}$
Дневная фаза стула --- сменилась **УТРЕННЕЙ** фазой

**Эффективность уменьшения МАССЫ ТЕЛА после 2-х недельного дополнительного употребления воды
(по 250-300 мл воды 3-4 раза в день в течение 14 дней)**

№ п/п	пол	Дата рождения	Масса тела до Гидратации	Масса тела через 14 дней после ГИДРАТАЦИИ	Уменьшение массы тела после питья воды
1	Ж	23.04.94	45,6	45,3	0,3
2	Ж	20.02.95	52,0	51,4	0,6
3	Ж	29.06.92	56,2	55,5	0,7
4	Ж	19.05.96	56,2	55,5	0,7
5	Ж	19.02.98	60,1	59,4	0,7
6	Ж	21.12.77	76,4	75,6	0,8
7	М	29.05.92	90,5	89,3	0,8
8	М	22.07.92	85,0	84,1	0,9
9	Ж	10.09.99	55,5	54,3	1,2
10	Ж	25.03.89	60,0	58,7	1,3
11	М	27.08.99	120,0	118,7	1,3
12	Ж	13.01.98	65,8	64,5	1,3
13	Ж	23.07.76	80,1	78,5	1,6
14	М	18.07.97	80,0	78,0	2,0
15	Ж	21.04.79	74,2	72,0	2,2
16	Ж	18.11.67	71,3	68,0	3,3

Выводы:

1. Дополнительная гидратация организма (**300 мл воды 3 раза в день**) в течение первых 7 дней привела к уменьшению массы тела на 1 кг (от **80** до **79** кг),
2. Употребление воды (**900 мл/день**) в течение 14 дней восстановило физиологичный ритм УТРЕННЕЙ ДЕФЕКАЦИИ и привело к нормализации Массы Тела (ИМТ= 25 кг/м²).
3. Употребление по 900 мл воды в день в течение 14 дней способствовало уменьшению Массы Тела на 2 кг (от **80** кг до **78** кг) и уменьшению ИМТ 26 кг/м² (Избыток Массы Тела) к ИМТ 25 кг/м² (Нормальная Масса Тела).
4. Дополнительная гидратация (ок. 1 л воды в день) способствует уменьшению массы тела у разных лиц по разному: **от 0,3 кг до 3,3 кг** за **14 дней** питья воды.