

# Гидратация и уменьшение массы тела (Экспериментальное наблюдение)



**Двойных**

**Алексей Владимирович**

Студент лечебного факультета, 501 группа, [fan-tylpan777@mail.ru](mailto: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 ДД ММ ГГ	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) 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) 1 2 3 4 5	
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 ДД ММ ГГ	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) 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) 1 2 3 4 5	
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 ☞

Рост: 175 Вес: 78

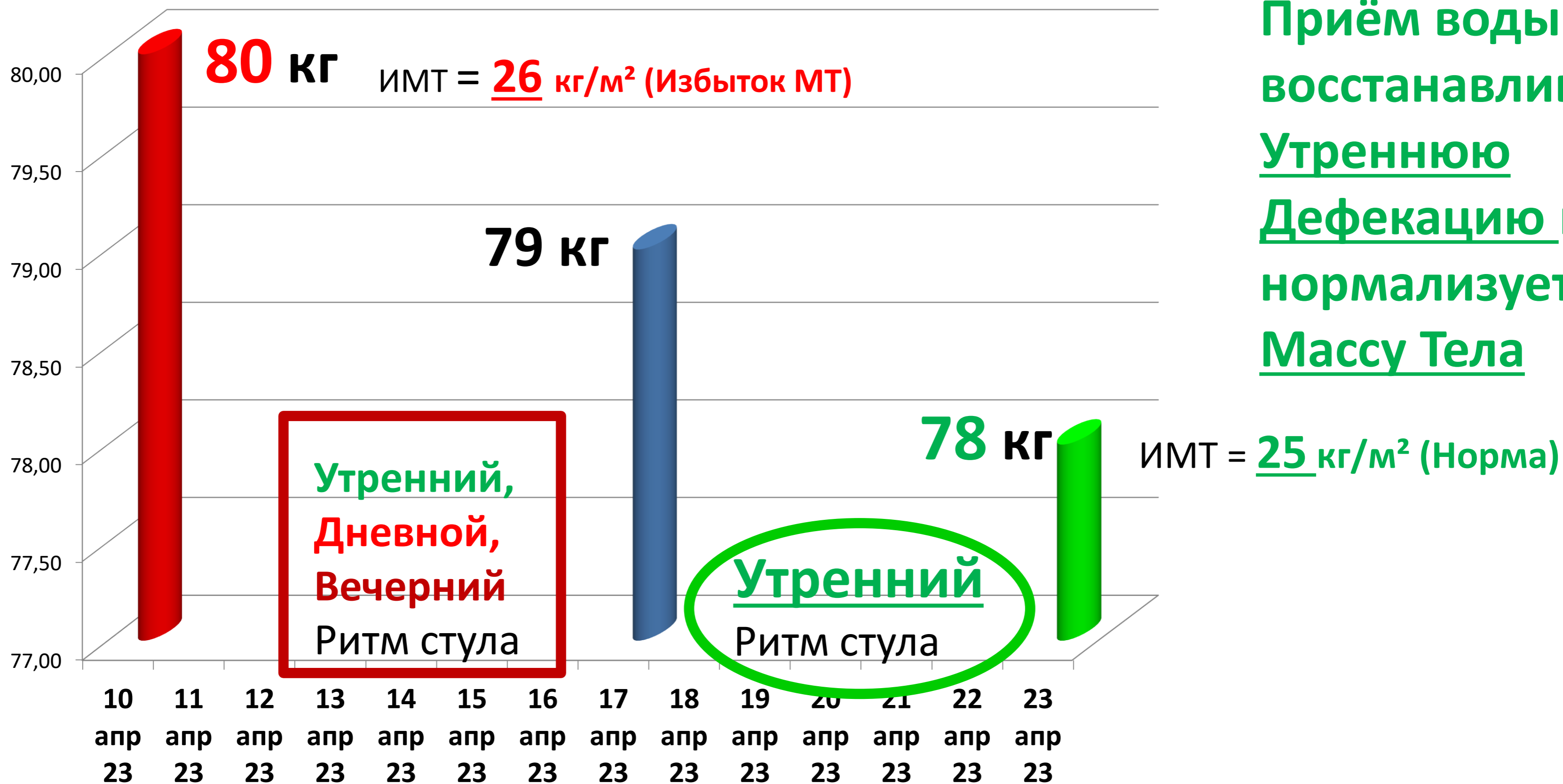
В период Первой Недели питья воды ок. 1 л/сутки  
Дневная дефекация сменилась **УТРЕННЕЙ** и **Вечерней**  
Частота стула сменилась с 1 раз/день до 2-3 раз/день

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



Приём воды  
восстанавливает  
Утреннюю  
Дефекацию и  
нормализует  
Массу Тела



Мишурова Оксана Владимировна  
60 лет

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 type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23:30	65,8	5
Вторник 23.05.23	09:30	250 мл воды - <input type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23:00	65,8	5
Среда 24.05.23	08:00	250 мл воды - <input type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23:30	65,5	4
Четверг 25.05.23	09:00	250 мл воды - <input type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	01:30	65,4	4
Пятница 26.05.23	06:00	250 мл воды - <input type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23:30	65,2	5
Суббота 27.05.23	10:00	250 мл воды - <input type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23:00	65,2	5
Воскресенье 28.05.23	07:30	250 мл воды - <input type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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  
 I нед → -800г  
 Фаза "Вечер" → Фаза "День"

Мишурова Оксана 60 лет

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 type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23:30	65,1	4
Вторник 30.05.23	09:30	250 мл воды - <input type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24:00	65,0	5
Среда 31.05.23	09:00	250 мл воды - <input type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23:30	64,8	4
Четверг 01.06.23	08:00	250 мл воды - <input type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23:00	64,7	5
Пятница 02.06.23	09:30	250 мл воды - <input type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23:30	64,7	4
Суббота 03.06.23	08:00	250 мл воды - <input type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	01:00	64,5	4
Воскресенье 04.06.23	07:30	250 мл воды - <input type="checkbox"/> Приём пищи - v Дефекация - O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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  
 II нед.  $65,1 - 64,5 = 0,6 \text{ кг/нед}$   
 Фаза "Утренняя" Акрофаза  
 За 2 нед:  $65,8 - 64,5 = 1,3 \text{ кг}$

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

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

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



**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)**

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

## 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/м<sup>2</sup>).
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/м<sup>2</sup> (Избыток Массы Тела) к ИМТ **25** кг/м<sup>2</sup> (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.