

Евгений Шуремов



# О ВОДЕ И ИНОМ ПИТЬЕ

В псевдонаучной интерТрепации.  
Scopus не одобряет

**Евгений Шуремов**  
**О воде и ином питье.**  
**В псевдонаучной**  
**интерТрепации.**  
**Scopus не одобряет**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44556579](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44556579)*  
*ISBN 9785005041838*

**Аннотация**

Несерьёзная книга про воду и другие напитки, содержащая не всем известные факты по этой тематике. Стил ь изложения пародирует язык наукообразного затуманивания банальных мыслей, свойственный многим научным монографиям и авторефератам. Особо рекомендуется научным работникам, слишком озадаченным проблемой поднятия Хирша, вместо того, чтобы подымать что-то более актуальное.

# Содержание

Введение	5
Заставлять себя надо!	9
Не дай себе засохнуть!	14
Сколько нужно пить: кому верить?	18
Как поставить футболку в угол?	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**О воде и ином питье  
В псевдонаучной  
интерТрепации.  
Scopus не одобряет**

**Евгений Шуремов**

© Евгений Шуремов, 2019

ISBN 978-5-0050-4183-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

С формальной точки зрения эта книга про воду и другие напитки. Тема близкая и понятная многим. Приведённые факты более-менее соответствуют действительности. Некоторые из них, по мнению автора, интересны и не исключено, что многие о них не знают.

Но при написании книги была и другая цель – оттянуться по части наукообразия «серьёзных» источников. Достали печатные листы, научные статьи, монографии, авторефераты с их нечеловеческим языком наукообразного затуманивания банальных мыслей. Или вообще прикрытия их отсутствия.

Докторскую диссертацию я писал более 20 лет назад. Заняло это не более, чем полтора месяца, поскольку большей частью всё было готово и уже опубликовано ещё до поступления в докторантуру. Но автореферат корячил целых полтора года. Научный консультант бил по рукам и заставлял раз за разом переписывать из свободного стиля в наукообразный. Как я его теперь называю – научно-бюрократический. В особенности это касалось первой части.

Он был прав. Впоследствии навыки разводить наукообразную трескотню в отчётных текстах не раз помогали «соответствовать». Напишешь такую хрень – и все вокруг довольны высокому полёту «научной» мысли. При том, что реально ценное в твоём понимании, в действительности оказы-

валось не особо нужным, поскольку часто шло вразрез с постулатами веры данного научного направления. Никто особо возразить не мог, но и не принимал.

17 лет заседая в нескольких докторских диссертационных советах, я не раз убеждался, что доктора наук большей частью вычитывают не содержание работы, а формальную научно-бюрократическую первую часть автореферата. То есть, если первую часть автореферата красиво и научнообразно написать, то в содержание уже мало кто посмотрит. Сотни раз проверено. И действительно, иногда читаешь первую часть: Бог мой, это ж гений! Но потом читаешь содержание, а там всё намного банальнее и даже в формулах ошибки...

Как-то открываю автореферат и там на первых же страницах утверждается, что в кандидатской доказано 6 теорем. Круто! Научная новизна прописана так, что – ух! Но при ближайшем рассмотрении содержания оказывается, что теоремы доказываются при таких фактических ограничениях, которых в природе (то бишь в реальной экономике) не бывает. В общем, как говорил Чебышев на выступлении перед парижскими кутюрье: представим, что человек – это шар.

Как-то читаю докторскую диссертацию. Неплохая диссертация, но не без курьёзов. Например, на 30 страницах доказывается теорема со вспомогательными леммами. После доказательства приводится короткое содержательное пояснение полученным результатам: «Закупать и продавать товары надо в порядке убывания их рентабельности». Кто юмора

не понял — я не виноват.

Такого рода наблюдения первое время нередко вгоняли в ступор. Но, как известно, первые десять лет тяжело, а потом привыкаешь. Что делать, если так положено: отчитываться печатными листами, междусобойчиком поднимать Хирша, а чтоб никто ничего не понял (или просто не стал бы читать) — наводить тень на плетень наукообразием. Неспроста говорил когда-то мой научный консультант: «Большинство пишут, что знают. Но мало кто знает, ЧТО пишет».

Потом выяснилось, что не один я такой. Как-то после заседания диссертационного совета мы с одним из коллег по совету, хорошо набанкетившись вискарём и коньяком, а потом успешно залакировав это пивом, ехали в метро. Коллега положил мне свою огромную, тяжёлую руку на плечи и спросил: «Жень, а зачем ты докторскую защищал?». «А чтоб все от... валили». «Я так и думал. Я ведь тоже хоть и доктор наук, но по сути капитан яхты».

Теперь я уже не член диссертационных советов. И даже не мозг. Пришла пора оттянуться по части наукообразия, заРИНЦенных печатных листов и потуг поднять Хирша вместо того, чтобы подымать что-то более актуальное...

Местами получилось, местами — нет. Если бы это введение я написал до основных текстов, то написал бы их иначе. Но: подписано — и с плеч долой. Развитие, скорее всего, будет. Либо в переизданиях, либо на моих сайтах: <https://shurem.ru> (Поддержка книг) и <https://trickster-zone.ru> (более широкая

тематика, но в том же стиле изложения).

# Заставлять себя надо!



Источник: <https://pixabay.com>

По данным британских учёных поддержание водного баланса взрослого человека требует ежедневного приёма 1,5—3 литров чистой воды. В пересчете на 1 кг веса это составляет 30 мл воды. Перемножьте 30 мл на свой вес и получите дневную индивидуальную потребность. Потребность детей выше – порядка 50 мл на 1 кг веса, что связано с интенсивным ростом и развитием всех систем организма.

Однако, стоит понимать, что указанные данные касаются всего потребления. Включая воду, содержащуюся в потребляемых продуктах питания. А её там очень много. Ясное де-

ло, никто (кроме ЗОЖ-параноиков) не станет точно подсчитывать сколько надо добыть обычной воды вдобавок к тому, что уже принято с едой. Поэтому нормальные люди обычно исходят из принципа: хочу – пью, не хочу – не пью.

Однако организм устроен так, что желание попить может блокироваться разными привходящими обстоятельствами.

Негде взять – ситуация не типичная для жителя мегаполиса, потому что обычно есть столько, сколько хочешь. Про исключительные случаи вроде перехода по пустыне здесь писать не буду, поскольку это совсем другая тема, требующая отдельного рассмотрения. Что пить, что не пить также отдельная тема на многие тысячи слов. А вот увлекся и забыл – вариант вполне вероятный. Если так увлекаться и забывать можно и недобирать воды. Имеются ввиду не абстрактные ежесуточные нормы, а реальные средние величины.



Источник: <https://pixabay.com>

К чему это приводит?

1) Жрать больше хочется. Организм пытается тебя обмануть: пить не даёшь, так дай пожрать. А я из еды водички себе наковыряю. Так, что хочешь похудеть: не забывай испить водички.

2) Голова болеть не будет к концу дня. Или болеть будет намного реже. Это тоже беда: ты к барышне с известными предложениями, а у неё опять голова болит. Проверено: воды мало пьёт, болезная. Разумеется, кроме случаев намеренной симуляции и отлынивания.

3) Меньше времени посветишь пребыванию в раздумьях о вечном, восседая на большом белом брате. Известно же: попил водички и мысли о вечном в его обществе текут на-

много быстрее.

4) Коленки хрустеть не будут. Тут тоже всё понятно: смазка есть – цепи и шестерёнки не стучат.

5) Кожа лучше и дольше свежей (или более-менее) сохранится. Причем без всяких кремов, мазей и прочих косметических разводов из зомбоящика так хорошо действующих на доверчивых и малочитавших барышень. Правда, есть беда: если они станут менее доверчивыми к кремам и более доверчивыми к простой воде, то ВВП снизится. И не исключено, что значительно. Кто не понял почему – я не виноват. А может объясню при случае. Кстати, никто ещё по рабоче-крестьянски просто и ясно не спросил: а нужен ли такой экономический рост: за счёт мазей, кремов и грелок для пупка?

Этот список можно долго продолжать. Например, часто любят писать про всяческие «токсины», которые без воды плохо выводятся. Но обычно эти тексты из области инопланетян и рептилоидов. О чём я пока, как махровый материал, распространяться не буду.

Таким образом выходит, что иногда таки «заставлять себя надо». По крайней мере, не забывать периодически испить водички. Как довольно опытный алкоголик, точно знаю одно: нет лучшего средства от бодуна, чем усиленный (без фанатизма, естественно) приём водички. Ничего лучше не помогает. Ибо иное (особенно, таблетки) противоестественно или к организму не вполне гуманно (подобное, рассол, хаш

и иже с ними). 15 месяцев ежесуточно проверял с редкими перерывами. Работает!

Иди, попей водички. Пол-стакана точно не повредит.

# Не дай себе засохнуть!



Источник: <https://pixabay.com>

В прошлой главе были конспективно изложены научные представления о потребностях реального индивида в ежесуточном приёме воды. В частности, было указано на целесообразность не забывать периодически в течение дня пропустить стаканчик (воды, конечно), а в конце изложения был сделан акцент на некоторые случаи, когда «заставлять себя надо». Актуальность и научную новизну темы можете оспаривать сколько угодно. Мне это по-барabanу. Ибо не автореферат диссертации пишу, где важно не ЧТО реально сделано, а каким высокопарным словотрёпием это написано. Поверьте, некоторое представление о сём предмете имею, ибо

сам пару диссертаций защитил и 17 лет в нескольких докторских диссертационных советах штаны протирал.

Итак, что же будет, если особо долго упорствовать в «недобирании» воды.

1) Поплакать не сможете. Нечем. Организм воду экономит. Представляете какая это беда для женщин или фанатов проигравшей футбольной команды! Ведь будет утерян один из важнейших инструментов морального воздействия на окружающих. Правда, мужикам отсутствие женского рёва с документальным подтверждением в виде града слёз вполне может понравиться.

*Как не люблю я женских слёз  
И к ним согнутые колени.  
Ведь никогда не разберёшь, чем вызваны:  
Крушеньем грёз или игрой в достигнуть цели!*

2) Пота не будет. Хоть парься в бане, хоть тренируйся самозабвенно. Да и тренироваться-то нормально не сможешь – тут же прилечь захочется вместо того, чтобы штангу жать или педали крутить. Так что, если через три минуты в парилке в пот не прошибает хотя бы чуть-чуть – значит воды раньше мало пил. Оно, конечно, есть и другие причины, но про них пусть пишут в диссертациях малопонятными трудовому народу выражениями.

3) Жидкие отходы личной жизнедеятельности тёмненькими станут, приближаясь к оттенкам кока-колы. Это не от то-

го, что заварка чая была слишком крепкая и перекраситься за время пребывания в организме не успела. Не от того, что кока-колу инновационным красителем снабдили. А от того, что водички мало пил.

4) Мысли путаются, в кучку не собираются. Сердце постоянно «готово к вершине бежать из груди». Дыханье частое, но ты не взволнован. Если при этом ты не готовишься к собеседованию по приёму на «работу мечты» и полностью уверен, что тебя на данный момент не постигло психическое расстройство с кодовым номером F63.9, то, скорее всего, водички мало пьёшь.



Источник: <https://pixabay.com>

Разумеется, это отнюдь не полный перечень канонических характеристик обезвоживания. Но остальные типа «сильного чувства жажды» обычно сразу заметны, а перечислен-

ные стоит воспринимать, главным образом, как динамически изменяющиеся параметры, устойчивое трендовое движение которых в указанных выше направлениях должно обратить внимание на недостаточность потребления воды. Разумеется с поправкой на то, что перечисленные необходимые условия не являются исчерпывающе достаточными.

Тьфу-ты! Зря я в начале текста про авторефераты вспомнил. Прошу прощения, не хотел ругаться. Наверное, пора пойти выпить водички. Или, может, чего ещё?

# Сколько нужно пить: кому верить?



Источник: <https://pixabay.com>

В первой главе были приведены данные британских учёных о нормах потребления воды – 30 мл на 1 кг веса. Но есть и альтернативные точки зрения. Например, канадских учёных, которые (помимо прочего) активно осваивают большой грант на разработку научной проблемы опровержения лженаучных (по их мнению) утверждений о существовании британских учёных. В соответствии с их рекомендациями, взрослый мужчина должен в среднем ежедневно потреблять

примерно 3 л жидкости (15 стаканов по 200 мл), а женщины – 2,3 л (12 стаканов по 200 мл). При этом, уточняют канадские учёные, не менее 8 стаканов должно приходиться строго на питьевую воду, а остальное покрываться супами, чаем, компотами и т. д.

Если канадским учёным удастся строго доказать факт отсутствия британских учёных, то, по всей видимости, следует ориентироваться на рекомендации канадцев. В противном же случае для полноты научного анализа ООН следовало бы создать независимую международную экспертную группу и выделить соответствующий её статусу грант на проведение исследования обоснованности мнений рассматриваемых научных школ. А Диссернету поручить провести тщательный анализ корректности цитирований в защищённых по результатам исследований обеих сторон диссертаций. Ибо кроме проверки корректности приведённых в диссертациях и монографиях цитат и создания большого шума при наличии имеющихся (по их мнению, естественно) некорректностей они более ничего не умеют. Ибо на то, чтобы рассматривать работы по сути у них просто физически не остаётся времени. Что убедительно доказано комплексными исследованиями бельгийских учёных.

Но что делать простым обывателям до тех пор, пока высокий научный дискурс не разрешён и не доведён до уровня общепризнанной методики проведения воспроизводимых научных экспериментов, дающих одинаковые результаты вне

зависимости от пола, возраста и национальной принадлежности независимых экспериментаторов? Пить-то всё равно надо?

*Ждать ли итогов научных иль попросту жить?  
Раз не сверстала нам истин наука-царица.  
Будут итоги! Но можно ль на них положиться?  
Я полагаю, что просто всем следует пить!*



Источник: <https://pixabay.com>

Мораль басни проста: не заморачиваться. Поскольку любые оценки, следующие из рекомендаций человекоисследовательских наук имеют точность плюс-минус километр. При этом они выведены как средняя температура по больнице,

без учёта индивидуальных особенностей и входящих обстоятельств.

Например, часто утверждается, что при физической работе или занятиях спортом необходимо употреблять больше воды. Британские учёные в Интернет-публикациях даже называют конкретные цифры: больше в среднем на 400—600 мл. Канадские учёные им возражают, справедливо указывая на тот факт, что профессиональные спортсмены за день теряют до 6—10 л за день, а при марафонских забегах в солнечной Африке ещё больше – до 2—3 л в час. И не спрашивайте, сколько грантов они распилили для проведения этих исследований. Это же высокая, требующая точности, наука! Разве на неё жалко денег?

При этом большинство исследователей сходятся во мнении, что потеря жидкости у спортсменов происходит, главным образом, путём потоотделения. А с потом выводятся ионы натрия, что приводит к гипонатриемии (снижению содержания ионов натрия в крови), которая вызывает головную боль, головокружение и рвоту. Поэтому, если вы спортсмен, то вам необходимо пить специфические ионосодержащие спортивные жидкости.

Обычно такого рода публикации сопровождаются прямой или косвенной рекламой тех или иных марок спортивных напитков и их производителей. В этой связи следует обратить внимание на ряд эмпирических исследований, указывающих на то, что соответствующие рекомендации британ-

ских учёных обычно сопровождаются рекламой одних производителей, а канадские ученые более склонны рекомендовать других поставщиков. Однако проблема установления точных корреляционных связей подобного рода пока остаётся недостаточно изученной. Наверное, грант пока не выделен. Так что мир на пороге новых научных открытий!

Ну, за новые гранты!

# Как поставить футболку в угол?



Источник: <https://pixabay.com>

Продолжая исследование начатой в конце предыдущей главы проблематики выработки рекомендаций по объёмам потребления воды при тяжелых физических нагрузках, имеет смысл остановиться на эмпирическом опыте автора, основанном на наблюдениях за методиками питья нескольких групп велотуристов, проходивших схожими по напряженности маршрутами путешествий по Южному берегу Крыма в 1990, 1993, 1994 гг прошлого тысячелетия.

В составе групп, насчитывавших от 7 до 12 человек, бы-

ли мужчины и женщины разного возраста (от 20 до 50 лет), с высшим или незаконченным высшим образованием, преимущественно материалистического вероисповедания, занятыми в разных отраслях народного хозяйства, с не преваляющим преобладанием научных работников. Все имели примерно сходный опыт дальних велосипедных путешествий. Участники использовали преимущественно велосипеды советского производства, укомплектованные рюкзаками типа «штаны», примерно сходными по весу, объему и внутреннему содержанию. Туры проводились в августе соответствующего года при характерной для Крыма температуре данного периода (30—40 градусов Цельсия) и при полном отсутствии осадков в дневное время.

В ходе проведенных исследований было выявлено, что при подъёме на горные перевалы по шоссейным дорогам участники использовали разные индивидуальные методики потребления воды, которые с некоторой долей условности можно разбить на две противоположные группы.

Первая группа участников пила неограниченно много, а вторая – наоборот, при подъёмах на перевалы вообще не употребляла воду.

В ходе наблюдений существенных отличий в спортивных результатах участников, практиковавших разные методики питья, выявлено не было. Среди прибывавших на очередной перевал как первыми, так и последними были участники, практиковавшие обе из указанных методик. Различие со-

стояло в том, что те, кто пил непосредственно по пути к перевалу приезжали или приходили, толкая велосипед, к нему в существенно более влажных футболках или рубашках, чем те, кто по дороге к перевалу не пил. Особо частых остановок для совершения мочеиспускания не наблюдалось ни у тех, ни у других.

К 6—8 часу передвижения по горам обычно наблюдалось ухудшение самочувствия и настроения у представителей обеих групп. Однако на вечерних привалах после ужина самочувствие и настроение полностью восстанавливались. При этом были выявлены более высокие характеристики улучшения настроения у участников, принимавших за ужином увеличенные объёмы спиртосодержащих жидкостей. Однако различий в вечерних улучшениях показателей настроения между группами, практиковавшими разные методики употребления воды на дневном маршруте, выявлено не было.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.