

Pij wodę, choć nie chce ci się pić

Utratę wody nasz organizm sygnalizuje najpierw pogorszeniem samopoczucia, a dopiero później uczuciem pragnienia. Dlatego należy na bieżąco uzupełniać płyny, nie czekając, aż zachce nam się pić – pisze **Jolanta Gromadzka-Anzelewicz**

Uczucie pragnienia pojawia się dopiero w momencie, gdy nasz organizm jest już w niewielkim stopniu odwodniony. To z tego powodu może nas boleć głowa, możemy odczuwać rozdrażnienie. Z przeprowadzonych ostatnio badań Millward Brown, na zlecenie firmy Coca-Cola, wynika, że Polacy bez trudu rozpoznają objawy odwodnienia. 54 proc. badanych jako pierwsze oznaki tego stanu wskazuje uczucie pragnienia, 44 proc. – uczucie suchości w ustach, a 31 proc. – zmęczenie i senność. Mimo że znamy te symptomy, nadal często bagatelizujemy kwestie związane z prawidłowym nawodnieniem organizmu.

– Niestety, to w dużej mierze zły nawyk z dzieciństwa – przyznaje prof. Ryszard Gellert, z Kliniki Nefrologii CMKP Szpitala Bielańskiego w Warszawie. – W przedszkolu nie pozwala się dzieciom pić z obawy, że będą ciągle wychodziły do toalety. Zjawisko to nasila się w szkole, a potem w pracy. Moim zdaniem, to nie-

korzystny, kulturowo i społecznie wymuszony styl życia, który powinniśmy starać się zmieniać.

Szczególnie w okresie letnim, kiedy się więcej pocimy, nie wolno zapomnieć o uzupełnianiu płynów. O ile dłuższa głodówka (nawet trwająca trzy

tygodnie) nam specjalnie nie zaszkodzi, o tyle odwodnienie jest niezwykle groźne dla organizmu. Utrata wody sięgająca 3 proc. masy ciała powoduje obniżenie wydajności fizycznej o 20 proc. Przy utracie wody 20-22 proc. masy ciała następuje śmierć organizmu.

Co pić? Przede wszystkim wodę. Zarówno naturalne wody mineralne, jak i naturalne wody źródlane są środkami spożywczymi o jakości bezpiecznej i korzystnej dla zdrowia. Picie takich wód zgodnie z podanymi zaleceniami, podobnie jak racjo-

nalne odżywianie, sprzyja zachowaniu zdrowia i dobrej kondycji fizycznej. W czasie upałów należy pić naturalne wody mineralne średnio lub wysoko zmineralizowane, ze znaczną zawartością chlorków sodu oraz chlorków i/lub wodorowęglanów wapnia i magnezu. Osobom z nadciśnieniem tętniczym i skłonnościami do obrzęków zalecane jest picie wód z niską zawartością sodu (poniżej 20 mg/dm³). Do przygotowywania napojów i mieszanek pokarmowych dla niemowląt i małych dzieci odpowiednie są tylko wody niskozmineralizowane z niską zawartością sodu, siarczanów i chlorków (poniżej 20 mg/dm³). W uzupełnianiu niedoborów mineralnych pomocne jest picie wód zawierających deficytowe pierwiastki (wapń, magnez, fluorki, jodki, żelazo (II)) w znaczących stężeniach, wskazanych specjalnym oznaczeniem na etykiecie. Osoby z dolegliwościami żołądkowymi, takimi jak owrzodzenia i nadkwasota, nie powinny pić wody

wysokonasyconej dwutlenkiem węgla, zwłaszcza w większej jednorazowej dawce. Dla nich wskazane jest picie systematyczne przez dłuższy czas (3 x dziennie) wód alkalicznych, zawierających powyżej 1200 mg/dm³ wodorowęglanów sodu.

Polacy na ogół nie potrafią odróżnić wody mineralnej od źródlanej czy stołowej. Naturalne wody mineralne mają stabilny i bardzo zróżnicowany skład mineralny. Naturalne wody źródlane charakteryzują się na ogół niższą zawartością składników mineralnych, dlatego mogą być stosowane w codziennej diecie, bez względu na wiek czy obciążenia zdrowotne. Natomiast woda stołowa jest otrzymywana z mieszaniny wód o różnej mineralizacji. Wodą stołową jest również woda, do której się dodaje sole mineralne zawierające jeden lub więcej składników mających znaczenie fizjologiczne, takie jak sód, magnez, wapń, chlorki, siarczany, wodorowęglany.

Jolanta Gromadzka-Anzelewicz



Wodę powinno się pić regularnie, zanim poczujemy pragnienie, najlepiej osiem szklanek dziennie

FOT123RF