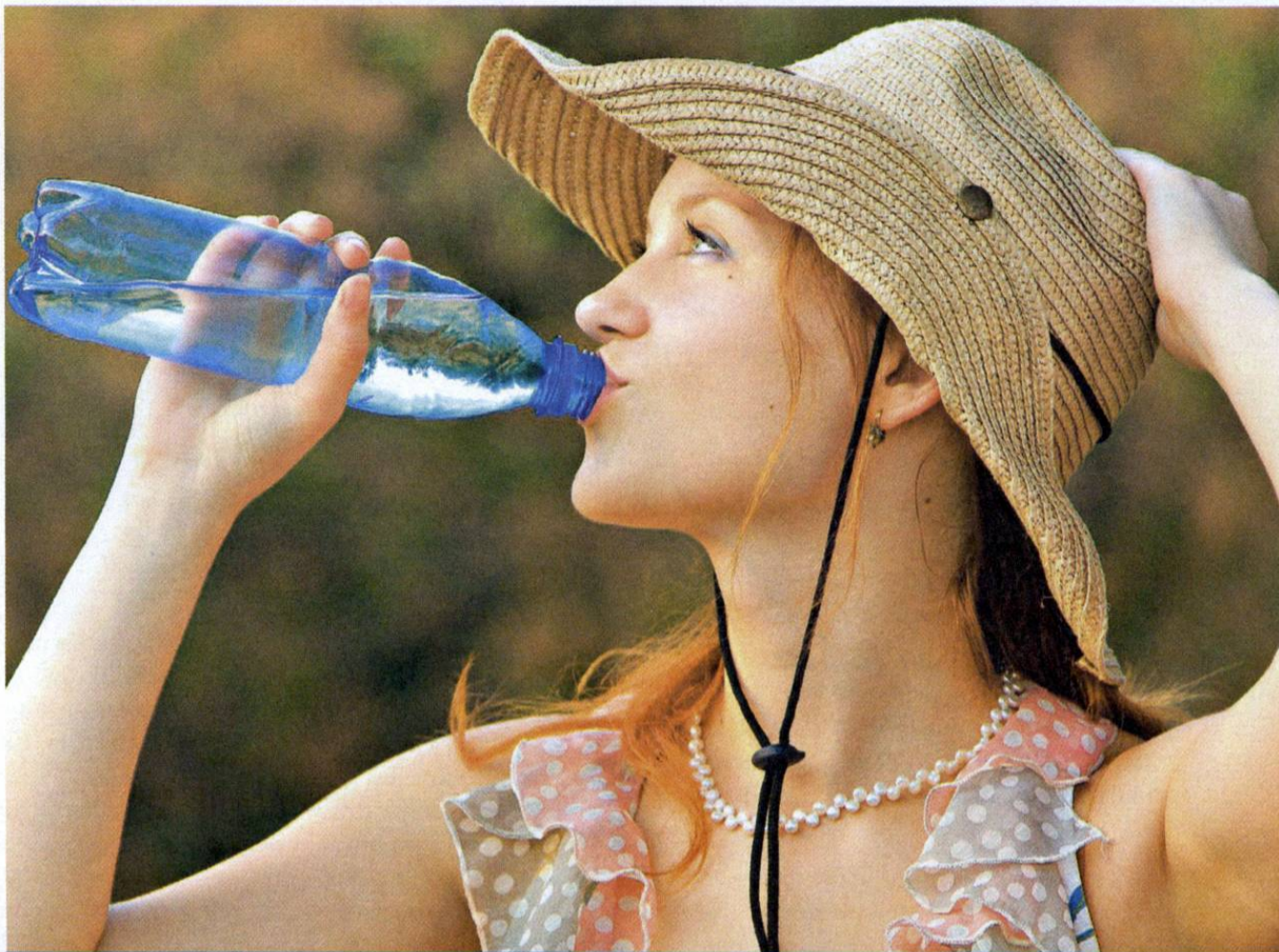


## Małopolskie wody mineralne

# Pijmy wodę

– Wystarczy zaledwie 2-procentowe odwodnienie, żeby organizm dał nam sygnał: „chcę wody” – mówi **dr hab. Barbara Pietruszka** z Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie



Podczas upalnej pogody dobrze jest mieć przy sobie butelkę wody

**Zrobiło się ciepło i nagle wszyscy zaczęli nosić butelki z wodą i tę wodę pić. Ja sama mam w torbie małą butelkę z wodą mineralną...**

– To bardzo dobry objaw. Powinniśmy pić wodę małymi porcjami (nawet po kilka łyków), ale często. Szczególnie w upały warto o tym pamiętać i mieć choćby tę małą wodę przy sobie.

**Dlaczego picie wody jest takie ważne?**

– Bo woda jest ważnym składnikiem naszego organizmu. Ciało dorosłego zdrowego człowieka zawiera 60 proc. wody, u dzieci jest jej więcej, a u osób starszych mniej – około 50 proc. Trzeba pamiętać, że wodę codziennie tracimy: z każdym oddechem, wyjściem do toalety czy kiedy się pocimy. Co prawda organizm jest w stanie sam wytworzyć wodę ze składników pochodzących z pożywienia: białek, tłuszczów, węglowodanów, ale jest jej stanowczo za mało. To maksymalnie 300 ml, czyli szklanka. A podczas oddychania tracimy mniej więcej pół litra wody, z moczem wydalamy dwa razy tyle. Wodę powinniśmy pić, żeby uzupełnić te straty i nie dopuścić do groźnego dla zdrowia, a nawet życia, odwodnienia.

**Czy odczuwanie potrzeby napicia się wody to taki sygnał, że zbliża się odwodnienie?**

– Tak. Wystarczy tylko 2-procentowy niedobór płynów, żeby organizm dał nam sygnał: „chcę pić”. Wówczas odczuwamy pragnienie. Pod żadnym

pozorem nie należy tego odczucia lekceważyć, bo można doprowadzić do tak zwanego „dobrowolnego odwodnienia”. Efektem braku wody może być osłabienie, zmęczenie, apatia, słabsza koncentracja, rozdrażnienie, a nawet ból głowy. Warto też pamiętać, że już 20-procentowe odwodnienie może być bardzo niebezpieczne dla zdrowia, a nawet życia.

**Na odwodnienie szczególnie narażone są dzieci i osoby starsze. Dlaczego?**

– Rzeczywiście to są grupy podwyższonego ryzyka. Dzieci często nie umieją wyrazić swoich potrzeb. Dlatego dorośli powinni sami dbać o to, by maluchy piły często, ale w niewielkich ilościach. Z kolei u osób w podeszłym wieku mechanizm ostrzegania o ewentualnym odwodnieniu jest osłabiony. One po prostu nie czują, że chce im się pić. Toteż muszą o tym pamiętać. Jeszcze inną grupę stanowią chorzy, z którymi kontakt jest ograniczony. Tutaj odpowiedzialność spada na ich opiekunów – to oni powinni pamiętać o dawaniu picia swym podopiecznym.

**Proszę w takim razie powiedzieć, ile wody powinniśmy wypijać, żeby nie dopuścić do jej groźnych niedoborów.**

– Dostyć łatwo to obliczyć. Przyjmuje się, że osoba dorosła powinna wypijać dziennie 30 ml wody (niepełną łyżkę) na 1 kg masy ciała. Jednak przy tych obliczeniach trzeba pamiętać o tym, jaki tryb życia się prowadzi, wziąć

**Trzeba pamiętać, że wodę codziennie tracimy: z każdym oddechem, wyjściem do toalety czy kiedy się pocimy.**

pod uwagę choćby to, czy mamy więcej tkanki tłuszczowej czy mięśniowej (mięśnie potrzebują więcej płynów niż tłuszcz). Inny sposób obliczenia oparty jest na kaloryczności jedzenia. Należy przyjmować 1 ml wody na każdą kilokalorię zjedanego pożywienia. Oczywiście nikt na co dzień nie będzie prowadził tak szczegółowych wyliczeń, ale warto sprawdzić normy żywieniowe dla własnej grupy (pod względem wieku, płci, trybu życia) i orientacyjnie policzyć ilość wody, którą trzeba dostarczyć organizmowi. Ponadto naukowcy obliczyli minimalną ilość wody w organizmie, która pozwala na jego normalne funkcjonowanie.

**Jaka to ilość?**

– Ilość tę określa się na 500 – 800 ml dziennie, a niektóre źródła podają nawet 1000 ml. Tyle wystarczy, żeby

na przykład nie dopuścić do zatrucia organizmu.

**Jak to?**

– Woda jest podstawowym składnikiem moczu. A wiadomo, że z moczem wydalamy wszelkie toksyny i produkty przemiany materii. Jeśli wody w organizmie jest za mało, stężenie szkodliwych składników w moczu jest większe. A to obciąża nerki i drażni wewnętrzne ściany przewodów moczowych. Dlatego lepiej jednak nie ograniczać się do tej minimalnej ilości spożywanej wody.

**A czy to, kiedy pijemy, ma znaczenie dla organizmu? Jedni dietetycy zalecają pół godziny przed posiłkiem, inni pół godziny po posiłku, a są tacy, którzy mówią, że to wszystko jedno, byle pić regularnie.**

– I ja zgadzam się z tymi ostatnimi. Oczywiście jeśli ktoś się odchudza, to szklanka wody wypita przed obiadem wypełni żołądek i da poczucie sytości. Taka osoba zje mniej. Ale zawsze trzeba pamiętać, czy takie ograniczenie diety jest korzystne dla zdrowia. Jeśli chodzi o przyswojenie wody przez organizm, to nie ma to większego znaczenia. Z kolei – jak pani wspomniała – niektórzy nie zalecają picia tuż po obiedzie, bo to rozcieńcza soki trawienne. Też nie do końca można się z tym zgodzić. Natomiast jeśli ktoś ma problemy z przetykaniem, to picie wody podczas posiłku znacznie zwiększa komfort jedzenia. Dlatego ja uważam, że każdy powinien pić wtedy, gdy tego potrzebuje.

Wiemy już, dlaczego wodę trzeba pić. Czym różnią się wody stołowe od naturalnych źródlanych, naturalnych mineralnych, a niskozmineralizowane od tych wysokozmineralizowanych?

– Te wody różnią się między sobą składem i łączną ilością zawartych w nich składników mineralnych. I tak woda stołowa to mieszanka zwykłej wody z wodą mineralną. Mineralna woda źródłana zawiera około 500 mg składników mineralnych na 1 litr, a woda mineralna niskozmineralizowana ma tych składników mniej niż 500 mg na 1 litr. Z kolei wody średnizmineralizowane zawierają od 500 do 1500 mg składników mineralnych na 1 litr, wody wysokozmineralizowane mają powyżej 1500 mg na 1 litr. A lecznicze wody mineralne tych składników mineralnych mogą mieć nawet więcej niż 4 tys. mg na 1 litr.

Jak składniki mineralne zawarte w wodach wpływają na nasz organizm?

– Podam kilka przykładów. Jeśli ktoś nie może pić mleka i jeść przetworów mlecznych, to powinien pić wodę wysokozmineralizowaną o dużej zawartości wapnia. Ten wapń jest łatwo przyswajalny i może dobrze uzupełnić niedobory spowodowane dietą. Z kolei osoby, które żyją w stresie, piją dużo kawy, cierpią na skurcze mięśni, mogą sięgnąć po wodę z większą zawartością magnezu. Zresztą badania dowiod-

ły, że ludzie pijący wodę bogatą w magnez rzadziej zapadają na choroby układu krążenia. Natomiast osoby bardzo aktywne fizycznie powinny pamiętać o wodzie bogatej w sód. Ale wody wysokosodowe nie są zalecane dla tych, którzy cierpią na nadciśnienie. Dla nich lepsze będą wody niskosodowe.

W sklepach dostępne są także mineralne wody lecznicze. Czy możemy samodzielnie po nie sięgać?

– Zdecydowanie tego nie polecam. Te wody można stosować tylko po wcześniejszej konsultacji z lekarzem i według jego zaleceń. Zawierają one bardzo wysokie stężenia niektórych pierwiastków i każda z nich wspomaga leczenie innego schorzenia. Ale stosowana samodzielnie, niewłaściwie wybrana, może zamiast pomóc, pogorszyć stan zdrowia.

A jaką wodę podawać dzieciom?

– Jeżeli maluch od czasu do czasu napije się wody wysokozmineralizowanej, to nic złego się nie stanie. Jednak na co dzień polecam wody niskozmineralizowane i niskosodowe. A najprościej – wybierać te rekomendowane przez Instytut Matki i Dziecka.

Lepsza jest woda z gazem czy bez gazu?

– Zdrowym dorosłym osobom woda gazowana nie zaszkodzi. Jeśli ktoś lubi

wodę z bąbelkami, to spokojnie może ją pić. Musi tylko pamiętać o jednym. Dwutlenek węgla, czyli ten gaz zawarty w wodzie, powoduje, że szybko gasimy pragnienie. Dlatego trzeba pić takiej wody więcej, niż nam się wydaje, niż odczuwamy potrzebę. Woda gazowana nie jest zalecana dla osób z chorobami przewodu pokarmowego, bo gaz może potęgować dolegliwości. Raczej nie powinny też pić jej dzieci i osoby starsze.

Idziemy do sklepu po wodę odpowiednią dla siebie. Jak czytać etykiety na butelkach?

– No właśnie, etykiety są po to, żeby je czytać, a najczęściej tego nie robimy. Na etykiecie jest podany skład mineralny wody, informacja, czy woda jest wysokozmineralizowana czy niskozmineralizowana. Przy wodach z dużą zawartością składników mineralnych czasami jest podane dzienne zapotrzebowanie na nie. Można też znaleźć informacje, z jakiego źródła czy ujęcia jest czerpana nasza woda i kiedy mija termin jej przydatności do spożycia.

Kiedy już kupimy wodę, to pamiętajmy, żeby nie pić z butelki (chyba że jest to woda, którą wypijemy w ciągu kilku godzin). A otwartą wodę trzeba zużyć w ciągu 48 godzin, żeby nie dopuścić do rozwoju niekorzystnych dla zdrowia bakterii.

Rozmawiała Agnieszka Wrzesień



Dr hab. Barbara Pietruszka

Pracuje w Katedrze Żywienia Człowieka na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Zajmuje się zagadnieniami związanymi z żywieniem człowieka oraz epidemiologią żywieniową, m.in. wpływem składników odżywczych na ludzki organizm.

Przedmiotem jej zawodowych zainteresowań jest także dieta ludzi starszych.

REKLAMA

1031606/00

## Muszynianka®

naturalna woda mineralna

Woda mineralna MUSZYNIANKA wydobywana jest z odwiertów zlokalizowanych na terenie Popradzkiego Parku Narodowego w Muszynie.

Skład Muszynianki ma znakomity wpływ na zdrowie i samopoczucie człowieka. Poprawia przemianę materii i funkcjonowanie większości podstawowych narządów wewnętrznych.

Muszynianka należy do wód mineralnych typu szczawa i ze względu na swój charakter może być wykorzystywana w celach profilaktyczno-zdrowotnych, zwłaszcza w schorzeniach zagrażających współczesnemu człowiekowi.

Złoża wód mineralnych, z których produkowana jest Muszynianka należą do unikatowych na skalę europejską, szczególnie ze względu na wysoką zawartość magnezu.

Muszynianka jest wodą wysokozmineralizowaną, wodorowęglanowo-magnezowo-wapniową.

Przytęga magnezem

