

ZDROWIE / *zadbaj o siebie*

# Kiedy pragnienie suszy

Od lat przekonywano nas, że każdego dnia powinniśmy wypijać przynajmniej dwa litry wody. Tymczasem niedawno brytyjscy naukowcy dowiedli, że to twierdzenie nie jest poparte żadnymi dowodami.

**N**ajnowsze badania wykazały, że woda pita w zbyt dużych ilościach, czyli ponad trzy-cztery litry dziennie, może nam nawet zaszkodzić. Gdy pochłaniamy kilkanaście jej szklanek, nasze nerki i pęcherz pracują na pełnych ob-

rotach. W nocy często wstajemy do toalety, więc nasz sen jest niepotrzebnie przerywany. Poza tym wraz z moczem wydalane są z organizmu minerały, m.in. sód i potas.

Zdaniem lekarzy, każdego dnia wystarczą nam cztery szklanki wody. Resztę po-

trzebnej ilości płynów dostarczamy w jedzeniu.

## Bilans dla każdego

Każdy z nas potrzebuje innej ilości płynów. Zapotrzebowanie oblicza się, mnożąc naszą wagę w kilogramach przez 30 ml. Dobrze jest więc, gdy 60-kilogramowa kobie-

ta, która ma lekką pracę, wypija każdego dnia co najmniej 1800 ml płynów. Do tego należy jednak wliczyć również wodę zawartą w pożywieniu. Jeśli nasza wzorcowa bohaterka uprawia sport, warto, by do już wyliczonej porcji dodała kolejny litr płynów. Przyszłym mamom przyda się dodatkowa szklanka napoju w jadłospisie, a karmiącym kobietom nawet trzy.

Ci, którzy cierpią latem z powodu obrzęków, powinni poczuć ulgę, wypijając dodatkowe pół litra więcej niż zalecana ilość. Duże ilości płynów potrzebne są też ludziom, którzy mają skłonność do kamicy nerkowej. W ich przypadku ważna jest duża ilość wydalanego moczu.

Trzeba też pamiętać o tym, że ważna jest sama technika picia. Półlitrowa butelka napoju, wychylona za jednym zama-

O tym decydują ceramidy, znajdujące się w naskórku. Jednak wypijanie dostatecznej ilości wody sprawia, że komórki skóry lepiej się odnawiają.

## DUŻO PŁYNÓW SPRAWIA, ŻE OCZYSZCZAMY SIĘ Z TOKSYN

– Wypijanie kilku litrów dziennie nie ma tu takiego znaczenia – uważa dr n. med. Dorota Lewandowska. Organizm zdrowej osoby, która ma prawidłowo funkcjonujące nerki, dobrze radzi sobie z wydalaniem szkodliwych substancji. Jeśli pijemy za mało, mocz jest zagęszczony, ale i tak znajdują się w nim niepotrzebne związki. Gdy mocno się nawadniamy, mocz jest rozcieńczony, ale ich zawartość generalnie jest taka sama.

## PRAWDA PICIE WODY POPRAWIA TRAWIENIE

– Potrzebujemy dwóch litrów płynów dziennie, aby utrzymać ruch pożywienia w jelitach – przyznaje Agata Ziemnicka, dietetyczka z Poradni Dietetycznej Równowaga w Warszawie. – Picie dużej ilości płynów jest konieczne, gdy cierpimy z powodu zaparć. Strawione resztki pożywienia za wolno przesuwały się w jelitach i są powodem wydzielenia się gazów oraz wzdęć. Jeśli jednak stale odczuwamy pragnienie, należy zbadać poziom cukru we krwi. Może się okazać, że są to bowiem pierwsze oznaki cukrzycy.

## NAWADNIAJĄCE HITY

Kto nie lubi wody, może jej nie pić, byle dostarczał sobie płynów w jedzeniu. Sycący posiłek może zastąpić szklankę przezroczystego napoju. Przy okazji warto dostarczyć sobie witamin i minerałów.

- Pół melona nawadnia organizm tak jak szklanka napoju. W owocu jest też sporo beta karotenu, potrzebnego skórze.
- Dwie duże garści truskawek zawierają tyle wody ile filiżanka. Jest w nich dzienna porcja witaminy C.
- Dwa duże pomidory lub dwa średnie ogórki zawierają szklankę wody. W ich skórce i pestkach jest sporo błonnika, który ułatwia trawienie.
- Szklanka maślanki zastąpi porcję wody w tej samej ilości. Dostarcza potrzebnego kościom wapnia.
- Kubek mleka to niecała szklanka wody. Zawarte w nim tłuszcze dodają energii.

chem, wcale nie nawilża skutecznie naszego organizmu. Obciąża jedynie nerki. Dlatego w letnie dni najlepiej pić często, np. co 15 minut, ale nie duże ilości.

Ważny jest też rodzaj płynu. Dr n. med. Dorota Lewandowska, nefrolog, zaleca, by osoby, które mają kłopoty z wysokim

ciśnieniem oraz cierpią na niewydolność nerek, nie piły gazowanej wody, bo zawiera ona sód, który zatrzymuje wodę w organizmie, co może podwyższać ciśnienie tętnicze krwi.

Bo z piciem wody jest tak jak ze wszystkim – najważniejszy jest umiar i zdrowy rozsądek.

JULIA WRZOSEK

## PIJĄC DUŻO WODY, LEPIEJ SIĘ CZUJEMY

– Picie wody mineralnej pomaga usprawnić krążenie i zaopatruje organizm w potrzebne minerały – wyjaśnia Agata Ziemnicka. – Dodatkowo świetnie przeciwdziała cellulitowi i odkwasza organizm. To ważne zwłaszcza w Polsce, gdyż jemy mało warzyw i owoców, najmniej w Europie. Starym trickiem dietetyków jest również picie wody, gdy poczujemy głód. W ten sposób rozcieńczamy kwasy żołądkowe, co przynosi ulgę i ułatwia powstrzymanie się od przedwczesnego posiłku. Wypicie szklanki wody przed posiłkiem zmniejsza apetyt. Zjadamy wtedy mniej, bo szybciej przychodzi uczucie sytości. Na tym polega dietetyczna funkcja picia wody. Ona sama jednak nie odchudza, bo nie przyspiesza spalania tkanki tłuszczowej.

## DUŻO PŁYNÓW TO LEPSZA OCHRONA

Dr n. med. Paweł Grzesiowski, immunolog z Fundacji Instytutu Profilaktyki Zakażeń, podkreśla, że jeśli jesteśmy dobrze nawodnieni, nasze śluzówki w nosie i górnych drogach oddechowych lepiej pracują. W okresie przeziębień i grypy lepiej chronią nas przed bakteriami i wirusami.

WODĄ

## MITY

### CO NAJMNIEJ DWA LITRY DZIENNIE

Z dwóch litrów, które powinniśmy codziennie sobie dostarczać, litr jest ukryty w jedzeniu. Na przykład w pomidorach jest aż 93 proc. wody, w arbuzech aż 98 proc. Zatem jeśli zjemy szklankę owoców, sałatkę z pomidorów i ogórków, to jakbyśmy wypili dwie szklanki wody.

– Jeśli często jemy owoce i warzywa, nie trzeba pić dużo wody – przekonuje dr n. med. Dorota Lewandowska, nefrolog. Wyjątkiem jest wysoka temperatura otoczenia. Wtedy musimy pamiętać o regularnym piciu, nawet wtedy, gdy nie czujemy pragnienia. Intensywnie się pocimy i tracimy dużo płynów. To może zaburzać pracę nerek. Nie chodzi więc o to, aby pić akurat wodę, lecz w ogóle płyny. Mogą to być napoje, soki, a nawet niezbyt mocna herbata.

### IM WIĘCEJ WODY, TYM LEPIEJ NAWILŻONA JEST CERA

– Niezupełnie tak jest – tłumaczy dr n. med. Dorota Roguś-Skorupska, dermatolog. – Jeśli pije się mało, skóra ma tendencję do odwodnienia, ale nie staje się bardziej przesuszona. Natomiast picie sporej ilości płynów nie sprawia, że cera się wygładza, jest lepiej nawilżona.

