

# Pij wodę regularnie

Regularne picie wody ma szczególne znaczenie dla zdrowia. Latem, by nie doprowadzić do przegrzania i odwodnienia organizmu, każdego dnia powinniśmy wypijać minimum dwa litry schłodzonej wody

## Ilona Truszyńska

Przed zakupem wody butelkowanej warto sprawdzić jej skład i właściwości.

Zgodnie z rozporządzeniem ministra zdrowia z marca br. oraz normami obowiązującym w UE, wody butelkowane możemy podzielić na naturalne wody mineralne, źródlane oraz stołowe (powstałe w wyniku zmieszania mineralnych ze źródłanymi). Wyróżniamy także wody nasycone dwutlenkiem węgla, czyli gazowane lub niegazowane. Istnieje również grupa wód leczniczych, które mogą być spożywane jedynie po wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

Nie wszystkie wody mineralne zawierają takie same minerały, dlatego przed zakupem powinniśmy się dokładnie zapoznać z informacją o składzie zawartą na etykiecie. Ważnymi elektrolitami są przede wszystkim magnez, wapń, sód, siarczan, węglowodany oraz żelazo. Dobra woda pokrywa 15 proc. dziennego zapotrzebowania organizmu na dany pierwiastek. Sprawdźmy także, czy ma minimum 50 mg/l magnezu i 150 mg/l wapnia, ponieważ regularne uzupełnianie tych minerałów ma szczególne znaczenie dla naszego zdrowia. Picie odpowiednio dobranej wody pozwala zachować równowagę organizmu i utrzymać ciało oraz umysł w doskonałej kondycji.

Co ciekawe, nawadnianie organizmu nie jest związane głównie z piciem wody. Spożywanie różnych napojów w ramach zbilansowanej diety przyczynia się do lepszego nawodnienia organizmu. - Woda stanowi 60 procent naszego ciała. Żeby procesy metaboliczne organizmu przebiegały prawidłowo, pokarmy stałe powinny być rozcięzione co najmniej trzykrotnie większą ilością wody. Nie musi to być wyłącznie woda wodociągowa lub mineralna. Tak samo skuteczne są potrawy płynne -



**Spożywanie zbyt małej ilości płynów sprzyja występowaniu zakażeń układu moczowego i napadów kamicy moczowej**

zupy, kompoty, kefiry, jogurty, a także herbata, kawa, napoje gazowane, a nawet piwo i wino. Sporo wody zawierają też niektóre owoce. Płyny trzeba spożywać równomiernie w ciągu całego dnia i unikać jednorazowego spożycia ich dużych porcji - radzi prof. Ryszard Gellert, nefrolog, wybitny specjalista chorób wewnętrznych i medycyny rodzinnej z Kliniki Nefrologii CMKP Szpitala Bielańskiego w Warszawie. - Spożywanie zbyt małej ilości płynów sprzyja występowaniu zakażeń układu moczowego i napadów kamicy moczowej. Dla wielu osób nie jest jednak już tak oczywiste, że niedostatek wody w organizmie upośledza także trawienie pokarmów, procesy intelektualne, sprawność fizyczną, a nawet sprzyja starzeniu się skóry.

Woda jest głównym składnikiem napojów, które również mogą być źródłem nawodnienia organizmu, ponieważ w 85-95 proc. składają się z wody. Napoje pozwalają więc wprowadzić do diety różnorodność.

Według zaleceń Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), wydanych w 2010 roku i dotyczących dziennego spożycia wody, dorośli mężczyźni powinni pić przeciętnie 2,5 l płynów dziennie, a kobiety około 2 l.

Warto wiedzieć, że źródłem wody w naszej diecie są także pokarmy stałe, które pokrywają około 20-30 proc. zapotrzebowania na wodę, zaś 70-80 proc. wody dostarczają naszemu organizmowi napoje - choć oczywiście proporcje te zależą od indywidualnej diety.