

Temat tygodnia

Pij, zanim poczujesz pragnienie

Woda pełni w organizmie wiele ważnych funkcji. Żadne procesy metaboliczne nie mogą się odbyć bez niej. Jest składnikiem wszystkich komórek i tkanek. Umożliwia wydalanie produktów przemiany materii i toksyn.

Do czego potrzebna nam woda?







Woda to nieodłączny element zdrowego stylu życia. Jest tarczą ochronną dla komórek naszego organizmu. Chroni przed wolnymi rodnikami, które przyspieszają starzenie się organizmu i przyczyniają się do powstawania wielu chorób.

Pełni rolę rozpuszczalnika dla wielu składników odżywczych i jest dla nich dobrym „środkiem transportu”. Rozprowadza je do wszystkich komórek naszego organizmu. Pomaga usuwać szkodliwe produkty przemiany materii. Tak więc, aby zachować sprawność fizyczną i umysłową, należy regularnie nawadniać organizm.

Woda korzystnie wpływa na elastyczność i jędrność skóry, dzięki czemu jest ona gładka i miękka, ma zdrowy promienny wygląd. Prawidłowe nawodnienie organizmu uchroni nas nie tylko przed suchą, zmęczoną skórą, ale także pomoże w leczeniu trądziku oraz zapobiegnie pierzchnięciu ust.

Woda pomaga usuwać z organizmu nadmiar sodu, który doprowadza do zatrzymania płynów. Zwiększa ilość spalanych kalorii podczas wykonywania codziennych prac, chroni przed zaporami i infekcjami dróg moczowych, powstawaniem kamieni nerkowych, poprzez usuwanie toksyn z naszego organizmu, pomaga także w pozbywaniu się złogów tłuszczu. Kiedy brakuje nam energii czujemy się osłabieni, sięgnijmy po szklankę wody. Już małe odwodnienie może być przyczyną senności, trudności z koncentracją, bólów głowy.

Wpływ składników diety na zapotrzebowanie na wodę

BIĄTKO 	Im więcej jemy białka, tym więcej powinniśmy pić. A to z powodu produktów przemiany białek, które muszą być rozpuszczone w wodzie i usunięte z moczem
SÓD 	Zwiększa zapotrzebowanie na wodę, ponieważ zwiększa on wydalanie wody przez nerki
WĘGLOWODANY 	Cukry obniżają zapotrzebowanie na wodę, ponieważ zmniejszają tworzenie się ketonów (toksyczne produkty przemiany białek, które muszą być wydalone przez nerki)
BŁONNIK 	Chłonie wodę. Duża ilość błonnika w diecie może nawet dwukrotnie zwiększyć straty wody z kałem.
KOFEINA 	Zwiększa wydalanie wody i sodu przez nerki
ALKOHOL 	Ma działanie silnie moczopędne. W niektórych przypadkach nadmiar alkoholu może doprowadzić do odwodnienia, które jest niebezpieczne dla życia i zdrowia.

Ważne, co pijemy i w jakich ilościach

Spożywanie małych ilości płynów naraża nas na zaburzenia pracy nerek, układu pokarmowego, serca i spadek sprawności intelektualnej. Picie małych ilości płynów zmniejsza objętość krwi. Wtedy mniej krwi dopływa do serca, mięśni i mózgu. Tym samym do tych narządów dociera mniej tlenu i w efekcie pracują gorzej.

Dostarczając naszemu organizmowi odpowiedniej ilości płynów (ok. 30 ml na każdy kilogram ciała) nauczymy go, by nie mylił uczucia pragnienia z głodem. Dzięki temu rzadziej sięgamy po przekąski.

Nie należy polegać wyłącznie na odczuciu pragnienia. W momencie, kiedy je czujemy, nasz organizm jest już odwodniony. Płyny trzeba uzupełniać przez cały dzień.

Naszemu organizmowi nie jest obojętne, co pijemy. Słodkie napoje najlepiej całkowicie od-

stawić, są źródłem głównie cukru lub innych substancji słodzących. Spożywane w dużych ilościach szkodzą naszemu organizmowi i sylwetce. Nie gaszą pragnienia, wręcz przeciwnie zawarty w nich cukier powoduje, że po niedługim czasie ponownie chce nam się pić. Godna polecenia jest woda mineralna, która nawilża i oczyszcza ciało.

Dlaczego jeszcze warto pić czystą wodę?

- Zmniejsza liczbę nowotworów pęcherza moczowego oraz infekcji pęcherza moczowego
- Zmniejsza ryzyko nowotworów jelita grubego i stanów przedrakowych
- U kobiet zmniejsza o 14 proc., u mężczyzn o 54 proc. śmiertelnych incydentów choroby wieńcowej
- Obniża ryzyko kamicy nerkowej

Rodzaje wód

- Stołowa: pochodzi bezpośrednio ze źródła lub jako woda

butelkowa sprzedawana jest po przebyciu procesów fizykochemicznych. Skład wód stołowych jest poddawany bardzo dokładnym badaniom.

● Źródłana: pobiera się ją z konkretnego źródła. Uważana jest za pitną w stanie nieprzetworzonym. Nie zawsze podawany jest skład wody źródlanej, ponieważ bywa on zmienny. Woda źródłana nie ma szczególnych właściwości zdrowotnych.

● Wodociągowa: uznaje się ją za zdatną do picia po przejściu badań, szczególnie pod kątem bakterii chorobotwórczych i nadmiaru soli mineralnych.

Nie może zawierać żadnych toksyn ani mikro zanieczyszczeń. Stężenie soli mineralnych nie może przekraczać 2 g/litr, a najwyższa dopuszczalna zawartość azotu to 40 mg/litr. Woda wodociągowa pochodzi głównie z wód glebowych i wód jezior. Dlatego zanim trafi ona do sieci wodociągowej musi zostać poddana procesom uzdat-

niającym, takim jak: dekantacja, filtracja, chlorowanie, ozonowanie itp.

● Woda mineralna: czysta pod kątem bakteriologicznym, pozyskana z zasilonych głęboko położonych źródeł wód gruntowych poprzez wykorzystanie wpływu naturalnego lub odwiertu.

W odróżnieniu od innych rodzajów wód pitnych, mineralna ma zawsze ściśle określoną zawartość minerałów, pierwiastków śladowych i innych, których stężenie jest stałe. Niezależnie od aktualnej siły wypływu źródła bądź pory roku, każda woda mineralna posiada certyfikat Ministerstwa Zdrowia. Jest on gwarancją, że kupowany przez nas produkt to woda posiadające szczególne właściwości zdrowotne.

Woda mineralna musi być także zbadana pod kątem wpływu fizjologicznego i zdrowotnego na ludzki organizm.

Dietetyk radzi

Nasz organizm nie magazynuje wody, dlatego musimy ją regularnie uzupełniać. Poniższe wskazówki pomogą przestrzegać zaleceń dietetyków:

● Dzielne zapotrzebowanie na wodę zależy od czynników takich jak: wiek, płeć, temperatura otoczenia i aktywności fizycznej. Szacuje się, że osoba dorosła ma każdy kilogram masy ciała potrzebuje 30 ml wody na dobę.

● Szklanka wody na czczo pobudzi jelita do pracy. Osoby z zaparciami do wody mogą dodać sok z cytryny, który dodatkowo usprawni pracę jelit.

● Wodę należy pić małymi łykami w ciągu dnia

● Uczucie pragnienia pojawia się wtedy, gdy organizm utracił znaczne ilości wody. Nie należy czekać, aż zechce nam się pić – po płyny trzeba sięgać regularnie.

● Wody smakowe dostępne na rynku są dosładzane słodzikami lub innymi substancjami słodzącymi. Decydując się na wody tego rodzaju, pamiętajmy, że dostarczamy także kalorii. Smak wody można poprawić dodając do niej plasterki cytryny i listki świeżej mięty.

● Do picia zalecane są także herbaty (owocowe, ziołowe), soki (warzywne, owocowe, owocowo-warzywne). Płyny uzupełniają owoce i warzywa bogate w wodę (arbuz, melon, ogórek, owoce cytrusowe, pomidor, sałata, cukinia)

● Wzrost temperatury, większa aktywność fizyczna to zwiększone zapotrzebowanie na płyny. Szybka utrata wody (w postaci potu) wiąże się ze znacznym ubytkiem elektrolitów – sodu, chloru, potasu. Może to doprowadzić do zaburzeń równowagi elektrolitowej. Podczas intensywnych treningów zalecane są napoje izotoniczne. Powinno się pić około 200 ml napoju co 20–30 minut w czasie trwania ćwiczeń i co 30 minut po zakończeniu treningów.

Anna Rogulska