







Źródło życia i zdrowia - WODA

„Dobra woda, zdrowia doda” – któż tego nie wie? Bez niej nie ma życia, ani też zdrowia, nasz organizm składa się z około 75 % wody. Dlaczego nie jesteśmy w stanie bez niej żyć? Z kilku bardzo istotnych powodów:

-  Potrzebujemy jej do odpowiedniego trawienia pokarmu;
-  Transportuje składniki odżywcze z pożywienia i produktów przemiany materii do narządów i komórek;
-  Reguluje temperaturę naszego ciała;
-  Pomaga w oczyszczaniu organizmu ze zbędnych toksyn oraz przemiany materii;
-  Nawilża i zabezpiecza narządy: np. gałkę oczną, mózg, rozwijający płód;
-  Korzystnie wpływa na wygląd naszej skóry.

Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia powinniśmy dostarczać ok. 30 ml wody na kilogram masy naszego ciała. Należy pamiętać, że zapotrzebowanie na wodę jest sprawą indywidualną, ponieważ zależy to od wieku, rodzaju wykonywanej aktywności, pracy – dorośli, ilości i jakości spożywanego pokarmu. Często nasz organizm sam dopomina się tego płynu, warto więc go posłuchać.

Więcej wody z pewnością potrzebują matki w ciąży, karmiące, sportowcy, osoby na diecie, cukrzycy, chorzy z przebiegiem gorączki, itp.

Ważny jest także sposób picia wody: należy ją pić małymi łykami, na pewno nie więcej niż szklanek wody na raz. Wypicie jednorazowo większej ilości wody obciąża układ krwionośny, serce.

Skutki niedoboru wody są przykre i poważne:



Bóle i zawroty głowy;



Wysychanie jamy ustnej;



Niska produkcja śliny;



Zaburzenia ciśnienia tętniczego oraz zaburzenia elektrolitowe;
Na niedobór wody szczególnie narażone są niemowlęta i osoby
cierpiące na biegunki.

Zastanawiamy się też jaką wodę najlepiej pić, jest jej wiele
rodzajów:

- Wody wysoko zmineralizowane poleca się osobom o dużej aktywności fizycznej; ten rodzaj wód można pić w przypadku niedoboru określonych składników mineralnych;
- Wody średnio zmineralizowane nadają się do codziennego picia, jednakże jak zaleca Polskie Towarzystwo Pediatryczne nie powinny ich pić dzieci poniżej 3 roku życia.
- Wody nisko- i bardzo nisko zmineralizowane, którymi są wody źródlane są idealne do przygotowywania posiłków dla dzieci i niemowląt.

Niezbędnym staje się zatem czytanie etykiet – składu danej wody. Należy pić wodę świeżą, jeśli jest to woda butelkowa – to trzeba ją wypić do kilkunastu godzin po otwarciu. Najlepsza woda to taka, która będzie indywidualnie dostosowana do naszych potrzeb: aktywności fizycznej, ewentualnych schorzeń czy niedoborów pokarmowych.

opracowała mgr Marta Ołtuszyk
na podstawie:

<https://biofarmacja.com.pl/Woda-zrodlo-zdrowia-blog-pol-1576527335.html>
<http://dietetyk-med.pl/porady/woda.html>