Prawidłowe nawadnianie organizmu

Woda stanowi średnio 60% masy ciała człowieka.

Najwięcej wody znajduje się w organizmie noworodka (75%), zaś najmniej u osób w wieku podeszłym (50%).

75% 60% 50%

Funkcje wody w organizmie

- Reguluje temperaturę ciała
- Umożliwia zachodzenie procesów biochemicznych
- Umożliwia trawienie pokarmów
- Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania

Bilans wodny

woda tracona

500 ml - przez płuca

600 ml - przez skórę

1600 ml - z moczem

100 ml - przez jelita

woda dostarczana

1000 ml - z pożywieniem stałym

1500 ml - z napojami

300 ml - woda metaboliczna

Potrzebujemy ok. 2-2,5 l wody na dobę

Z pożywienia dostarczane jest nawet ok. 1 l wody!

warzywa 90% wody

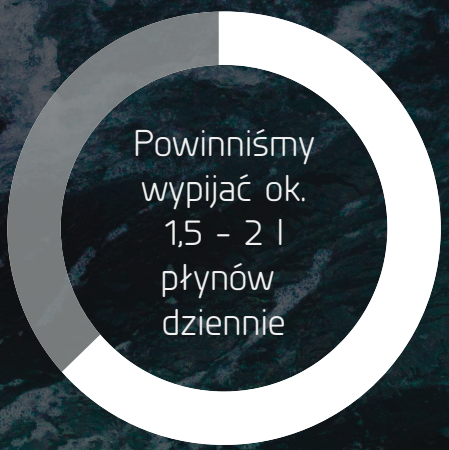
mleko 90% wody

owoce 80-90% wody

mięso 40-60% wody

chleb 10% wody

1/3 - kawa i herbata



2/3 - woda

Czy kawa i herbata odwadniają?

Kofeina oraz teofilina w kawie i herbacie wykazują działanie moczopędne, aczkolwiek nie jest to działanie stałe. Efekt moczopędny u odób regularnie pijących te napoje jest wyraźnie mniejszy!

A zatem jeśli regularnie pijesz nieduże ilości kawy (do 3 filiżanek) lub herbaty (do 5) - nie powinieneś się odwodnić i te napoje należy wówczas również wliczyć w dzienny bulans płynów.

Woda źródlana czy mineralna?

Woda źródlana

- skład mineralny podobny do wody z kranu
- niestabilny skład oraz niewielka zawartość składników mineralnych
- nadaje się do gotowania, dla dzieci oraz do nawadniania organizmu

Woda mineralna

- minimalna zawartość składników mineralnych 500-1000 mg/l
- stabilny skład minerałów
- dodatkowe źródło składników mineralnych
- polecana dla większości populacji

Woda lecznicza

- duża zawartość składników mineralnych z przewagą wybranego pierwiastka
- TYLKO ze wskazań lekarskich i przez krótki czas

Woda smakowa

- zamaist owoców zawiera jedynie aromaty lub syrob glukozowo-fruktozowy
- Zdecydowanie NIE POLECAMY!

Prawidłowe nawadnianie organizmu

Podczas upałów lub przy intensywnym wysiłku fizycznym zaleca się pić wodę średnio- lub wysokomineralizowaną z dużą ilością sodu oraz chlorków by uzupełnić nie tylko niedobory wody, ale również elektrolitów.

Wodę gazowaną można pić bez przeszkód - to kwestia gustu! Jedynie nie poleca się wody gazowanej dzieciom oraz osobom z problemami żołądkowo-jelitowymi.

Otworzoną butelkę wody mineralnej niegazowanej należy zużyć w ciągu kilku godzin, a gazowanej w ciągu doby, gdyż stanowią dobrą pożywkę dla bakterii. Oczywiście nie piejmy bezpośrenio z gwinta butelki, gdyż tym zwyczajem wprowadzamy dodatkową ilość bakterii do jamy ustnej

Fundacja
Kreatywnie
dla Zdrowia

kreatywniedlazdrowia.pl
facebook.com/kreatywniedlazdrowia/