

Odpowiednie nawodnienie organizmu.

Jednym z najczęstszych błędów związanych ze zwyczajami żywieniowymi, jakie popełniamy, to wypijanie zbyt małej ilości płynów w ciągu dnia. Woda w organizmie niezbędna jest do szeregu przeróżnych procesów zachodzących w niemal każdym układzie. Nasz organizm w ok 60% składa się z wody i z tego powodu uzupełnianie jej poziomów jest niezwykle istotne.

Średnie zapotrzebowanie na płyny dorosłego człowieka wynosi 1,7-2,5l dziennie. Poziom ten wzrasta podczas intensywnej aktywności fizycznej i trakcie gorących dni. Znaczenie dla nas ma to co pijemy. Zdecydowanie najlepszym wyborem jest woda mineralna uzupełniająca nam niezbędne elektrolity utracone np. w trakcie pocenia się. Zwykła woda butelkowa lub kranowa (pod warunkiem, że nadaje się do bezpośredniego spożycia) powinny dostarczać nam minimum 1,5l dziennego zapotrzebowania na płyny. Resztę możemy dostarczyć z kawą, herbatą, naparami ziołowymi, koktajlami czy naturalnymi sokami. Z różnych względów powinniśmy ograniczyć wypijanie słodkich, gazowanych, kolorowych napojów, wyrobów imitujących naturalne soki itp. Dostarczają często dużo cukru i chemii. Niestety wielu z nas nie liczy kalorii dostarczonych z płynami. Z tego powodu takie napoje czy słodzenie, w dużym stopniu przyczyniają się rozwojowi nadwagi, otyłości, czy cukrzycy i insulinooporności.

Woda ma wpływ w zasadzie na wszystkie procesy zachodzące w naszym organizmie. Jest niezwykle istotna w trakcie trawienia pokarmu. Jej odpowiedni poziom w organizmie wpływa na prawidłowe procesy związane z metabolizmem. Ponadto woda jest niezbędnym elementem służącym do produkcji enzymów trawiennych, śliny, wielu hormonów, krwi i wszystkich innych płynów ustrojowych. Nawet niewielki deficyt wody może zaburzyć pracę poszczególnych układów. Wypijanie za małej ilości wody jest jednym z podstawowych błędów żywieniowych jakie popełniamy. Ma to między innymi związek z powstawaniem nadwagi lub brakiem efektów diety odchudzającej. Zaburzenia metabolizmu związane z deficytem wody, wpłyną niekorzystnie też na florę bakteryjną naszych jelit. W konsekwencji obniżymy swoją odporność i zmniejszymy stopień wchłaniania składników pokarmowych i witamin. Będzie to pośrednim powodem niedoborów wpływających np.: na nasze samopoczucie, wypadanie włosów, stan skóry i paznokci itp.

Bardzo ważne jest uzupełnianie odpowiednich ilości wody każdego dnia. Nasz organizm nie ma niestety możliwości magazynowania większej ilości płynów. Niemal cała woda, wykorzystywana jest do bieżących procesów. Zdarza się, że w ustroju występują zastoje wodne czy obrzęki. Woda ta niestety nie jest używana do żadnych procesów biochemicznych, nie jest też zapasem. Tego typu woda w naszym organizmie jest zbędna, a jej odkładanie jest wynikiem nieprawidłowości związanych między innymi z nieprawidłową dietą lub zaburzeniami na tle hormonalnym. Dieta bogata w węglowodany proste może przyczynić się powstawaniu takich właśnie obrzęków, najczęściej w okolicach kostek i kolan. Z tego względu powinniśmy pamiętać, że dieta też ma bardzo duży wpływ na nawodnienie organizmu.

Autor Gastro Serwis Marcin Banachowski