

Pij wodę będziesz zdrowy!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 20, czerwiec 2024 08:56

Katarzyna Sekuła

Odsłony: 1138

U dorosłego człowieka woda stanowi około 65% masy ciała, a ten odsetek maleje wraz z wiekiem. Najwięcej wody zawiera: płyn mózgowo-rdzeniowy, krew oraz szpik kostny i mózg.

Woda jest niezbędna dla naszego organizmu i pełni wiele istotnych funkcji:

- jest niezbędna w procesie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, usuwania toksyn oraz regulacji gospodarki wodno-elektrolitowej i kwasowo-zasadowej organizmu,
- odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu stałej temperatury ciała i prawidłowego przebiegu procesów życiowych,
- uczestniczy w reakcjach biochemicznych,
- zwilża błony śluzowe i gałkę oczną,
- zapewnia ruchliwość stawów.

Organizm człowieka nie może magazynować większej ilości wody, dlatego też musimy mu ją stale dostarczać. Zbyt małe spożycie płynów prowadzi do odwodnienia, którego skutkiem są zaburzenia w pracy całego organizmu.

Zapotrzebowanie organizmu na wodę zależy od wielu czynników, w tym od:

- wieku,
- aktywności fizycznej,
- diety,
- temperatury otoczenia,
- klimatu.

Podczas aktywności fizycznej oraz w czasie upałów zapotrzebowanie na wodę rośnie.

Osoby w podeszłym wieku są szczególnie narażone na odwodnienie. Wynika to ze zmian fizjologicznych, takich jak zmniejszona masa mięśniowa, obniżona zdolność do zagęszczania moczu czy zmniejszone pragnienie.

Na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego czytamy, że zgodnie z Normami żywienia dla populacji Polski wystarczające spożycie wody, pochodzącej z napojów i produktów spożywczych wynosi:

- 1,25-2,5l u dzieci i młodzieży, w zależności od wieku i płci,
- 2-2,5l u zdrowego, dorosłego człowieka.

O tych ilościach powinniśmy szczególnie pamiętać w nadchodzących wakacjach i zbliżających się upałach.

Wybierz wodę dla siebie

Przy wyborze wody butelkowanej, należy pamiętać o rodzajach wód:

- Naturalna woda mineralna — pochodzi z udokumentowanych zasobów wody podziemnej, jest wydobywana jednym lub kilkoma otworami naturalnymi lub wierconymi. Pierwotnie ta woda jest czysta pod względem chemicznym i mikrobiologicznym. Charakteryzuje się stabilnym składem mineralnym oraz właściwościami, które mają znaczenie fizjologiczne i powodują korzystne

Pij wodę będziesz zdrowy!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 20, czerwiec 2024 08:56

Katarzyna Sekuła

Odsłony: 1138

oddziaływanie na zdrowie ludzi.

- Naturalna woda źródłana — również pochodzi z udokumentowanych zasobów podziemnych, jest wydobywana otworami naturalnymi lub wierconymi i jest pierwotnie czysta pod względem chemicznym i mikrobiologicznym. Nie różni się właściwościami i składem mineralnym od wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi, która została określona w przepisach o zbiorowym zaopatrzeniu w wodę.
- Woda stołowa — otrzymujemy ją po dodaniu do wody źródłanej, naturalnej wody mineralnej lub soli mineralnych, które zawierają co najmniej jeden składnik mający znaczenie fizjologiczne, jak: sód, magnez, wapń, chlorki, siarczany, wodorowęglany.

Wody zawierające od ok. 200 mg/l do ok. 600 mg/l rozpuszczonych składników mineralnych w zrównoważonych stężeniach są odpowiednie do picia w celu racjonalnego uwodnienia organizmu i jego prawidłowego funkcjonowania.

Naturalne wody mineralne średniozmineralizowane (od 500 do 1500 mg/l) oraz wysokozmineralizowane (> 1500 do ok. 4000mg/l) dobierać trzeba według swoich potrzeb – w zależności od stężenia składników, które wyróżnia daną wodę, nadaje jej właściwości odżywcze lub dietetyczne.

Źródło: GIS