

PRAWDŁOWE NAWODNIENIE MA OGROMNE ZNACZENIE DLA ORGANIZMU

Woda stanowi około 70 procent masy ciała. Oczywiście, odsetek ten ulega wahaniom i jest uzależniony m.in. od wieku, składu ciała czy warunków otoczenia. Tak ogromny udział wody w organizmie człowieka świadczy przede wszystkim o tym, że jej regularne dostarczanie jest nam niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. Nawet niewielkie odwodnienie negatywnie wpływa na nasze funkcjonowanie i odbiera nam motywację do działania.

Woda jest rozpuszczalnikiem elektrolitów, związków powstających w procesach metabolicznych, a także odpowiada za transport składników odżywczych, witamin i hormonów. Już niewielkie odwodnienie będzie przekładało się na nasz nastrój, samopoczucie, koncentrację czy zdolność uczenia się.

Ile wody dziennie należy więc pić?

Instytut Medycyny zaleca, by mężczyźni wypijali łącznie około 3 litrów płynów dziennie, a kobiety nieco ponad 2 litry. Są to jednak ogólnie przyjęte normy, a jak wiemy każdy organizm jest inny. Inaczej wygląda również dzień każdego z nas, co może przekładać się na większe lub mniejsze zapotrzebowanie na wodę. Picie wody zaraz po treningu niewątpliwie pomaga nawodnić organizm. Musimy jednak pamiętać o tym, aby pić również wodę przed i podczas ćwiczeń. Jeśli rozpoczynasz trening, kiedy Twój organizm już jest odwodniony, prawdopodobnie stracisz więcej płynów podczas treningu, co może odbić się na Twojej kondycji zarówno psychicznej jak i fizycznej. Pamiętaj, że nie musi to być woda w czystej postaci. Zielona herbata, izotoniki czy nawet mleko czekoladowe świetnie się tutaj sprawdzają.

Kiedy mówimy o ilości dostarczanych płynów do organizmu, mamy na myśli nie tylko wodę. Poranna filiżanka kawy lub herbaty również powinna zostać wliczona do bilansu. Ta powszechna rada nie zawsze jest trafna.

To, ile wody potrzebuje Twój organizm, zależy od wielu czynników: aktywności fizycznej, ilości spożywanych kcal i ich jakości, miejsca zamieszkania, masy ciała, płci, wieku. Warto jednak trzymać się pewnego schematu. Chcąc obliczyć, ile litrów wody powinieneś dostarczać swojemu organizmowi w ciągu doby, pomnóż swoją wagę w kilogramach przez 0,033.

Nawet jeśli wypijemy wystarczająco dużą ilość wody tuż przed pójściem spać, następnego ranka i tak możemy odczuwać pragnienie. Picie czystej wody zaraz po przebudzeniu (na pusty żołądek) wbrew powszechnej opinii wydaje się nie być najrozsądniejszym sposobem na nawodnienie organizmu. Twojemu organizmowi będzie łatwiej wchłonąć, a przede wszystkim zatrzymać wodę w organizmie, gdy obecne będą w nim inne składniki odżywcze.

Postaw więc na wodę z przynajmniej niewielką przekąską.

Równie dobrze możesz wypić szklankę soku pomarańczowego lub mleka. Wiele owoców i warzyw wlicza się do całkowitego spożycia płynów. Niektóre z nich, takie jak pomidory, arbuzy i ogórki, są również bogate w potas, który pomaga organizmowi dłużej pozostać nawodnionym.

By organizm mógł prawidłowo funkcjonować musi być właściwie nawodniony. Właśnie dlatego powinniśmy utrzymywać poziom płynów na stałym poziomie.

Woda stanowi bowiem ważny składnik każdej komórki naszego organizmu, składa się z niej krew, mózg, a także mięśnie.



Płyny umożliwiają minerałom dotarcie do komórek, a także usprawniają oczyszczanie ciała z toksyn.

Woda chłodzi ciało, gdy temperatura otoczenia jest zbyt wysoka oraz izoluje od chłodu, gdy jest zimno.

Jednym słowem odpowiada za utrzymanie stałej temperatury ciała. Choć uczucie pragnienia nie wydaje nam się niczym niebezpiecznym, to może prowadzić do poważnych konsekwencji.

Woda stanowi ponad połowę objętości naszego ciała, już przy ubytku wody rzędu 1-2 procent czujemy silne pragnienie.

Ból głowy, duszności, złe samopoczucie, zmęczenie i większa podatność na stres, to tylko niektóre z objawów odwodnienia. Każdy z nas dziennie traci ponad 2 litry wody, z tego względu musimy pamiętać o regularnym uzupełnianiu płynów.

Jednak, aby prawidłowo nawodnić organizm powinniśmy rozłożyć w czasie spożywanie wody. Jeśli wypijemy za dużo na jeden raz, to możemy nie tylko chwilowo przeciążyć nerki, ale i spożyta przez nas woda zostanie wydalona natychmiast z organizmu.

Wykształcenie nawyku wypijania wody pomoże nam w uniknięciu negatywnych skutków odwodnienia i zachowaniu wysokiej wydolności fizycznej.

Katarzyna Ziętara