



## **Woda – symbol życia**

*Każdy z nas wie, że wodę  
należy pić.  
Tylko po co ją pić?  
By zaspokoić pragnienie.  
Oczywiste! Ale czy tylko po to?*

Wodę należy pić regularnie, najlepiej małymi łykami. Lepiej jest pić częściej a mniej, niż dużo a rzadko. Wypicie naraz dużej ilości wody może spowodować szybsze wypłukiwanie soli mineralnych z organizmu. Picie podczas posiłków zmniejsza stężenie enzymów trawiennych, a to utrudnia trawienie. Najlepiej wypić szklankę wody 10 minut przed i po jedzeniu.

Pragnienie samo w sobie jest już sygnałem ostrzegawczym naszego organizmu, że jesteśmy odwodnieni. Dlatego nie doprowadzajmy do stanu, kiedy bardzo chce się nam pić. Przyjmuje się, że człowiek powinien dostarczać 1 ml wody na 1 kcal spożywanego pokarmu lub 30 ml na 1 kg (albo 1litr na 30kg) masy ciała.

Wraz ze wzrostem aktywności ruchowej oraz temperatury otoczenia należy zwiększać jej spożycie. Możesz też podzielić swoją aktualną wagę przez 30 wtedy dokładnie będziesz wiedzieć ile pić wody dziennie. Bardzo ważne jest picie wody zaraz po przebudzeniu i to właśnie wtedy powinniśmy wypijać największą jej ilość w ciągu dnia.

### **CO PIĆ?**

Najlepiej wodę mineralną. Można pić rozcieńczone soki owocowe, warzywne, słabe napary herbaty, napary mięty, rumianku czy dzikiej róży. Jednak woda powinna stanowić większość wypijanych płynów. Nie należy pić większych ilości wody przegotowanej, która z zasady jest hipotoniczna i tym samym zwiększa wydalanie wody przez nerki, przyspieszając odwodnienie organizmu.

Nie zaleca się także picia napojów gazowanych, gdyż znajdujący się w nich dwutlenek węgla, uwalniany w żołądku, rozciąga jego ściany. Powoduje to pobudzenie zakończeń nerwowych w ścianie żołądka, skąd bodźce przechodzą do ośrodkowego układu nerwowego. Wynikiem tego jest zahamowanie pragnienia,

a także często uczucia głodu. Jest to pozorne wyrównywanie utraty wody. Wodę gazowaną zaleca się pić po zakończeniu pracy fizycznej czy zawodów sportowych, gdyż wchłania się ona szybciej z przewodu pokarmowego i nasila wytwarzanie moczu. W ten sposób przyspiesza się wydalanie niepotrzebnych produktów przemiany materii, czyli tzw. niedopałków.

### **DLACZEGO NALEŻY PIĆ DUŻO WODY?**

Już 10% ubytek wody z organizmu powoduje całkowitą niezdolność do wykonywania jakiegokolwiek wysiłku fizycznego. Gdy straty wody przekraczają 20-22% człowiek umiera. Jeśli ktoś się odchudza i nie pije dostatecznej ilości płynów, zakwasza swój organizm. Niewłaściwe odżywianie, brak ruchu, palenie, stres zakłócają równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Organizm zakwasza się i zatrzuwa. Kwasy odkładają się w stawach i tkankach w postaci soli niszczącej strukturę komórek. Inne trucizny – takie jak metale ciężkie – organizm magazynuje, ponieważ nie nadaje z ich rozkładem i usuwaniem. Zaczynając pić większe ilości wody usuwamy z organizmu wszystkie te uboczne produkty przemiany materii.

### **CZY MOŻNA WYPIĆ ZA DUŻO WODY?**

Badania nad spożyciem wody nie są zakończone a opinie lekarzy i specjalistów są dość rozbieżne. Jedni uważają, że 1,5 litra dziennie jest ilością wystarczającą; inni mówią, że niektórzy powinni pić nawet ok 5 litrów wody dziennie. Tak naprawdę wszystko uwarunkowane jest naszą wagą, wiekiem, aktywnością fizyczną, trybem życia oraz uwarunkowaniami klimatycznymi, w których mieszkamy. Zbyt duże nawodnienie organizmu może przyczynić się do wypłukania z niego wszystkich wartościowych i niezbędnych minerałów.

Dlatego najlepiej zachować zdrowy rozsądek i umiar.

*Opracowała:  
mgr Ewa Marasek  
Kierownik Powiatowej Przychodni Zdrowia*