



# WODA ŻYCIODAJNY PŁYN

**Bez wody nic nie przetrwa:** ani człowiek, ani zwierzę, ani rośliny. Potrzebujemy jej aby żyć i normalnie funkcjonować, bez wody nie ma życia. Człowiek bez pożywienia jest w stanie przeżyć około 70 dni, natomiast bez wody najwyżej siedem. Nic nie jest w stanie jej zastąpić.

Najważniejszy składnik organizmu, niezbędny do życia. Ponad 80% społeczeństwa pije zbyt mało wody, co odbija się bezpośrednio na zdrowiu.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), normalnie funkcjonujący człowiek powinien dostarczyć 30 ml wody/kg masy ciała ( przypadku 65 kg należy spożywać w ciągu dnia około 2 litrów wody). Im wyższa masa tym większa ilość spożywanej wody.

**Dzieci w wieku 4 - 6 lat powinni wypijać w ciągu dnia ok. 1,7 litra wody dziennie / łącznie z wodą pochodzącą z napojów i produktów spożywczych/.**

**Zapotrzebowanie na wodę jest** zróżnicowane dla poszczególnych osób, zależy od aktywności fizycznej, masy ciała, warunków atmosferycznych oraz jakości i ilości spożywanego pożywienia.

Jeśli uprawiamy sport, ćwiczymy, wzrasta temperatura otoczenia lub temperatura naszego ciała, spożycie wody powinno być zwiększone. Spożywanie różnorodnych posiłków także wpływa na to, ile wody nam potrzeba( np aby strawić jedną kromkę chleba nasz organizm potrzebuje 0,5 litra wody).

## Funkcje wody w organizmie człowieka:

- Gasi pragnienie, orzeźwia, pielęgnuje.
- Stanowi główny składnik organizmu, materiał budulcowy (strukturalna część komórek i tkanek ( 60 – 70%).
- Jest środowiskiem procesów życiowych.
- Nośnikiem i rozpuszczalnikiem wielu substancji, np. składników mineralnych: Ca, F, I, Fe i innych.
- Umożliwia usuwanie produktów przemiany materii z organizmu (z moczem).
- Utrzymuje odpowiednie ciśnienie.
- Jest niezbędna do trawienia i wchłaniania (formowanie kęsów, przesuwanie treści pokarmowej).
- Bierze udział w regulacji temperatury ciała (dobry przewodnik – umożliwia wymianę ciepła w organizmie, chroni go przed przegrzaniem usuwając nadmiar ciepła z potem).
- Pełni funkcję ochronną np. rdzenia kręgowego, płodu, zapewnia odpowiednią ruchliwość stawów i możliwość przesuwania się narządów w jamie brzusznej (np. podczas oddychania).

# Picie wody

tw. „duszkciem” nic nie daje - nie gasi pragnienia. Często odnosimy wrażenie, że im więcej pijemy, tym bardziej chce nam się pić. Czysta woda przepływa przez żołądek do 2,5 litra/ min, podczas gdy dodatek jakiegokolwiek komponentu do wody np. soku z cytryny lub imbiru, spowalnia ten przepływ o 10%. Na proces wchłaniania i przyswajania wody ma również wpływ hormon anty diuretyczny, który powinien być w sposób stały i nieprzerwany dostarczany do krwi i zapewnić wchłonięcie wody do tkanek. Stanie się tak, jeśli **płyny dostarczane będą drobnymi łyčkami**. Wypijanie jednorazowo dużych ilości wody wypłukuje mikroelementy i witaminy, zaburzając wewnętrzną homeostazę. Obciąża też układ krążenia i osłabia serce.

**Dobrze jest mieć wodę zawsze „pod ręką”**. Organizm odczuwa pragnienie dopiero w momencie wysuszenia komórek, wtedy to jest zdecydowanie za późno, procesy degradacji i zniszczenia komórki już nastąpiły.

**Pijmy wodę często, małymi łyčkami, nawet jeśli nie odczuwamy pragnienia, a zachowamy równowagę i dobre samopoczucie przez długie lata.**



Kiedy odczuwamy pragnienie sięgamy po różne produkty w płynnej postaci – sok, napój, kawę, herbatę lub też wodę. Płyn to płyn, bardzo często nie zastanawiamy się nad tym czy ma to jakieś znaczenie – co właściwie pijemy? Jaki to ma wpływ na nasz organizm? Ogólny pogląd na temat spożywanych przez nas płynów znamy – około 1,5 do 2 litrów na dobę. Ale czy to ważne aby to była woda? A jeśli już to czy ważny jest rodzaj?

## Jaką wodę wybrać?

**Źródlaną czy mineralną? Gazowaną czy bez gazu? Smakową czy jednak nie? Strukturalną czy może jonizowana?**

Jakość wypijanej wody też jest ważna, czy jest to woda zwykła, mineralna, źródłana, lecznicza, czy też z dodatkiem jakiegoś komponentu. Nie istnieje jednoznaczna odpowiedź - która jest najlepsza, a która najgorsza - istnieje sporo wątpliwości. Wszystko zależy od wielu czynników - tego jakie jest przeznaczenie wody, ewentualnych dolegliwości, na które cierpi osoba, która po nią sięga, a także naszych indywidualnych zapotrzebowani, a nawet smaku. W przypadku potliwości czy zwiększonej aktywności fizycznej sama woda nie wystarczy, tutaj wprowadzamy płyny izotoniczne lub wody mineralizowane, aby na bieżąco uzupełniać niedobory. Gdy pijemy zwykłą wodę nasz organizm musi ją przetworzyć, dostosować do warunków panujących wewnątrz organizmu.

Najlepiej pić wodę strukturalną, czyli wodę o takiej samej strukturze, jaką zawiera wewnątrz tkanek i komórek, a tym samym lepiej przyswajalną. Bogactwo wody strukturalnej znajduje się w świeżych warzywach i owocach. **Dlatego bardzo dobrze jest pić własnoręcznie przygotowane, wyciskane, świeże soki.** Wodę strukturalną uzyskamy również, wykonując w sposób domowy, np. zwykłą wodę mineralną należy zamrozić, aby na powierzchni powstała cienka warstwa lodu. Po rozmrożeniu do temperatury pokojowej mamy gotową wodę strukturalną. Zamrażanie strukturyzuje wodę.

Najgorsze jest jednak to, że większość z nas wierzy, że woda to woda. I nie ma znaczenia po jaką sięgamy. Woda bogata w minerały pozwala nam uzupełnić ich niedobory, woda źródłana zaś pita regularnie podczas wysiłku czy w upały, dodatkowo wypłukuje je z organizmu. Różnica jest więc ogromna. Dlatego, by optymalnie wykorzystać potencjał wody, powinniśmy uważnie czytać etykiety i świadomie wybierać produkty, które najlepiej odpowiadają naszym potrzebom.

**Warto pić wody zróżnicowane,** co może zapewnić stały dostęp do różnorodnych niezbędnych minerałów. Na naszym rynku wody mineralne występują o różnym stopniu mineralizacji i różnej zawartości minerałów.

**Wody mineralne** warto pić w okresie zwiększonej potliwości, zwiększonego wydalania moczu, aby na bieżąco uzupełniać wypłukane składniki mineralne.

**Przy wyborze wody warto brać pod uwagę mineralizację wody.**

Na rynku powszechnie dostępne są trzy rodzaje wody:

- **wysokozmineralizowana** (powyżej 1500 mg jonów składników mineralnych na litr płynu),
- **średniozmineralizowana** (od 501 do 1500 mg jonów),
- **niskozmineralizowana** (do 500 mg jonów), czyli tak naprawdę źródłana, która nadaje się przede wszystkim do gotowania, przyrządzania soków, wywarów dla dzieci i niemowląt.

Do picia sięgajmy po wody mineralne. Kiedy jest gorąco i podczas wysiłku fizycznego, zaleca się picie wody wysokozmineralizowanej, ponieważ wraz z potem tracimy minerały - zwłaszcza sód, który jest bardzo ważny w pracy mięśni (zwłaszcza serca). W drugiej kolejności warto sprawdzić, których minerałów dana woda ma najwięcej, a których mniej. Nie każda woda będzie bowiem odpowiednia dla wszystkich.

- wody **niskosodowe** - wskazane dla osób z nadciśnieniem, chorobami serca czy cukrzycą (Muszyna, Nałęczowianka, Kinga Pienińska, Ustronianka Biała, Nata Aqua),
- wody **z dużą zawartością wapnia** – niewskazane dla osób cierpiących na choroby nerek czy też kamicę nerkową (Krynica),
- wody **z dużą zawartością wapnia (od 150 mg)** – wskazane dla osób cierpiących na alergię i osteoporozę.
- wody **z dużą zawartością krzemionki** – wskazane w okresie rozwoju - bierze udział w budowaniu kośćca, tkanek chrzęstnych oraz zębów (Cisowianka, Kinga Pienińska).
- **z dużą zawartością potasu i magnezu** – wskazane dla osób pijących dużo kawy, herbaty oraz przy używaniu preparatów moczopędnych (Staropolanka 2000, Muszynianka).
- wody **z dużą zawartością wodorowęglanów** pomagają utrzymać równowagę kwasową w żołądku i jelitach oraz przyspieszają trawienie (Muszyna, Krynica, Muszynianka).

**Wody źródłane** charakteryzują się niskim stopniem mineralizacji i zawierają poniżej 500 mg/ litr. Długotrwałe przyjmowanie tylko takiej wody może spowodować wypłukiwanie się minerałów.

**Wody lecznicze**, są to wody o bardzo wysokim stopniu mineralizacji, zawierają bardzo dużą dawkę minerałów. Dzięki nim możemy skutecznie uzupełniać niedobory mineralne, leczyć różne schorzenia. Jednak należy stosować te wody z rozważą lub pod kontrolą lekarza.

**Wody smakowe**, ostatnio bardzo modne, niestety rzadko zawierają naturalne dodatki. Należy czytać etykietę, co w tej butelce jest ukryte, oprócz wody najczęściej znajdziemy sztuczne barwniki, środki konserwujące, słodzjące ( syrop glukozowo – fruktozowy) i inne.

**Warto we własnym zakresie przygotować sobie wodę smakową, dodając do niej plasterki cytryny, imbiru, mięty lub świeżego ogórka.**



**Uniwersalnym a zarazem najlepszym płynem dla dzieci jest woda.** Do picia polecana jest szczególnie woda mineralna, która oprócz tego, że gasi pragnienie, dostarcza również niektórych składników mineralnych.

**Źródłem wody w diecie dzieci mogą też być:** mleko i napoje mleczne, soki (warzywne i owocowo-warzywne, soki owocowe należy ograniczyć ze względu na zawartość cukrów prostych), herbatki owocowe i ziołowe niesłodzone lub dosładzane miodem (rzadziej herbata czarna) oraz zupy.

Napojami nie zalecanymi w żywieniu dzieci są słodkie napoje niegazowane i gazowane, gdyż stanowią przede wszystkim źródło cukrów prostych, a w przypadku napojów gazowanych zawarty w nich dwutlenek węgla może hamować uczucie pragnienia. Słodzone napoje przyczyniają się do zmniejszenia apetytu dziecka na bardziej wartościowe napoje np. mleko i napoje mleczne, a jednocześnie ich większe spożycie może przyczynić się do rozwoju nadwagi i otyłości.

**Należy uczyć dziecko, że nie tylko ilość, ale również jakość wypijanych płynów jest ważna – lepiej pić wodę źródlaną lub mineralną niż kolorowy, słodzony napój.**

**Pijmy wodę na zdrowie!**