

FOS 07.04.2020

Sztuka picia wody -☺

Wzmacnia odporność, ujędrnia skórę, zapewnia lepsze widzenie i zmniejsza ból głowy. Nazywana eliksirem młodości i najtańszym lekarstwem. Woda, ten niepozorny płyn, wpływa na funkcjonowanie całego organizmu i nasze samopoczucie. Aby spełniała swoją rolę, musi być jednak spożywana w odpowiedniej ilości i odpowiednio dobrana. Woda uczestniczy niemal w każdej czynności organizmu: usuwa toksyny i niepotrzebne związki oraz substancje szkodliwe, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie nerek i układu moczowego, zapewnia prawidłowe trawienie, ułatwia połykanie pokarmów, reguluje temperaturę ciała, uczestniczy w procesach oddychania, amortyzuje stawy i chroni narządy. To, jak ważna jest dla organizmu, pokazują skutki odwodnienia. Badania wykazały, że zanim poczujemy pragnienie, w naszym organizmie już dochodzi do niewielkiego odwodnienia. Zaledwie 2-procentowy ubytek wody w organizmie objawia się zmęczeniem, bólem głowy, wzrostem temperatury czy zaburzeniem zdolności rozwiązywania zadań, które wymagają natychmiastowego zapamiętywania. Dalszy ubytek, rzędu 5-8 proc., pogarsza zdolności wysiłkowe, a ubytek rzędu 20 proc. prowadzi do śmierci. Odwodnienie organizmu następuje na skutek wielu czynników: wymiotów, biegunki, aktywności fizycznej, stosowania leków odwadniających. Ale wodę tracimy każdego dnia także na procesy i reakcje zachodzące w organizmie. Zużywamy na to niemal 2 litry wody dziennie.

**Mniej, a częściej** : Ile wody powinniśmy pić, by zapewnić prawidłowe funkcjonowanie organizmu? Zapotrzebowanie organizmu na wodę jest uzależnione między innymi od wieku, aktywności fizycznej, pory roku i płci. Szacuje się, że zdrowi mężczyźni powinni wypijać 2,5 l wody dziennie, kobiety, niebędące w ciąży i niekarmiące piersią – o 0,5 l mniej. Z tego 1,5 l powinno pochodzić z napojów, reszta z pożywienia. Wodę najlepiej pić często, a w mniejszych ilościach. Wypijana małymi łydkami najlepiej nawadnia, docierając do każdej, nawet najbardziej oddalonej komórki i zapewniając prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu.

**Kluczowy wybór** : wybór wody ma więc duże znaczenie dla zdrowia. Na co dzień najbardziej polecane są wody źródlane oraz wody mineralne średniozmineralizowane. Szczególną uwagę należy zwrócić na te ostatnie. Wody średniozmineralizowane pomagają uzupełnić niedobory minerałów czy też zachować ich zbilansowany poziom. Dzięki włączeniu takiej wody do codziennego jadłospisu, zyskuje się możliwość uzupełniania zapasów minerałów na bieżąco. Wody mineralne powinno się dobierać w zależności od zapotrzebowania organizmu na poszczególne pierwiastki. Na co dzień szczególnie polecane są wody niskosodowe, z przewagą wapnia, które odgrywa znaczącą rolę w budowaniu kości i zębów, oraz magnezu, który z kolei zmniejsza ryzyko cukrzycy i wspomaga układ odpornościowy.

Woda uważana jest za eliksir młodości i najtańsze lekarstwo. Od szklanki wody powinno się zaczynać każdy dzień. To najlepszy sposób na pobudzenie organizmu do działania. Takich szklanek powinno się wypić w ciągu dnia jeszcze około 10, a w przypadku upalnych dni czy uprawiania aktywności fizycznej, nawet więcej. Bez wyrzutów sumienia. Czysta, niesmakowa woda, nie ma kalorii. Ma za to mnóstwo właściwości, które zapewniają prawidłowe funkcjonowanie organizmu i zdrowy wygląd.

Przygotuj : dzbanek, szklankę, cytrynę

Pij wodę ! -☺

Zrób zdjęcie

Opracowała : *Smutek Agata*



