

Woda nie tylko wypełnia wszystkie komórki organizmów żywych, ale też je otacza. Nasz organizm składa się w 70-75 proc. z wody, podobnie Ziemia - ok. 75 proc. jej powierzchni pokrywa woda. Woda to wielki skarb i dar, który powinniśmy chronić i dbać, by jej zasoby się nie wyczerpały.

**Woda** jest potrzebna do oddychania, nawilża wdychane powietrze i chroni ważne dla życia narządy. Nie zawiera kalorii, więc nie jest składnikiem energetycznym, ale umożliwia przemianę pożywienia w energię. Niezwykłe właściwości wody można by mnożyć.

Właściwości wody

- Dzięki niej krąży krew.
- *Ona gra rolę „smaru” – jako składnik śluzu zapobiega tarcia organów wewnętrznych i kości w stawach.*
- Chroni przed urazami m.in. gałkę oczną, mózg, rdzeń kręgowy, płuca.
- Jest rozpuszczalnikiem dla większości substancji i związków chemicznych; dzięki niej zachodzi wiele procesów.
- Umożliwia trawienie i wchłanianie. Jest bowiem w ślinie koniecznej podczas żucia i formowania kęsów w ustach oraz w enzymach trawiennych, które działają w dalszych częściach przewodu pokarmowego.
- W niej rozpuszczają się produkty przemiany materii i mogą zostać usunięte.
- Jest naszym termoregulatorem - pochłania ciepło i równomiernie je rozprowadza. Umożliwia schładzanie powierzchni ciała dzięki parowaniu potu.

Ile wody powinniśmy dostarczać organizmowi

Aby nasz organizm funkcjonował prawidłowo, musimy dostarczać mu, i to w krótkim czasie, tyle wody, ile wydaliliśmy. Wydalamy jej dziennie ok. 2 litrów. Tracimy ją z:

- moczem (53,6 proc.),
- potem (21,4 proc., zależnie od warunków i naszej aktywności),
- wydychanym powietrzem (19,6 proc.),
- kałem (5,4 proc.).

Intensywny wysiłek fizyczny w wysokiej temperaturze może przyczynić się do straty nawet 5 litrów wody. Objawy **odwodnienia** to senność lub pobudzenie, niepokój. Niedobór rzędu 10 proc. masy ciała wywołuje osłabienie, kłopoty z oddychaniem i wydzielaniem śliny oraz ciśnieniem. Odwodnienie 20-procentowe może prowadzić do utraty przytomności,

obrzęku języka, a nawet do śmierci, zwłaszcza u osób starych i niemowląt. Przyczyną odwodnienia bywa nie tylko niepicie wody, ale również drakońska dieta, alkoholizm, cukrzyca, gwałtowna biegunka, **krwotok**, wymioty, oparzenia lub długotrwała gorączka. Przy długotrwałym odwodnieniu grozi nam zatrucie na skutek nagromadzenia toksycznych produktów przemiany materii.

### **Ważne**

Amerykańskie zalecenia żywieniowe nakazują osobom dorosłym picie dziennie minimum 2 litry wody (bez alkoholu, kawy i herbaty). Zapotrzebowanie na wodę w zależności od masy ciała można określić za pomocą wzoru:  $1,5 \text{ l} + 0,05 \text{ l}$  na każdy kg masy ciała powyżej 20 kg, co dla osoby ważącej około 60 kg daje 3,5 l, a o masie 70 kg - 4 litry. Tak zwana podtrzymująca ilość wody niezbędna dla człowieka o masie ciała ok. 60 kg to 2,3 l, a o masie 70 kg - 2,5 l.

### **Zrób to koniecznie**

- Pragnienie gaśmy wodą niegazowaną nisko zmineralizowaną lub sokami warzywnymi i owocowymi.
- Ograniczajmy spożycie wody gazowanej, unikajmy napojów gazowanych. Płyny te wprawdzie orzeźwiają, bo szybciej się wchłaniają, ale rozciągają też ściany żołądka i oszukują organizm, przedwcześnie hamując pragnienie.
- Pijmy wodę regularnie, w niewielkich ilościach, najlepiej małymi łydkami. Takie postępowanie sprawia, że może być ona lepiej spożytkowana - w większym stopniu wchłonięta do tkanek. Zbyt duże ilości płynów wypite jednorazowo są szybko wydalane przez nerki wraz z elektrolitami, co może doprowadzić do odwodnienia.
- Podczas upałów należy zwiększyć ilość wypijanej wody. Jej temperatura powinna wynosić około 15 st. C.
- Smak wody można urozmaicić, dodając do niej plasterki cytryny, pomarańczy, liść mięty czy natkę pietruszki.

### **Picie wody a posiłki**

Szklanka wody wypita na 20-30 minut przed posiłkiem zmniejsza apetyt. Picie w trakcie posiłków utrudnia trawienie, bo zmniejsza stężenie enzymów i soków w przewodzie pokarmowym.

pdf