

Rola wody w organizmie człowieka

Organizm dorosłego człowieka zawiera ok. 75% wody, która stanowi podstawowy składnik wszystkich komórek i tkanek. Wraz z wiekiem jej ilość spada. Utrata płynów o 1-2% wpływa bardzo niekorzystnie na organizm.

Woda w organizmie człowieka pełni funkcję transportową i termoregulacyjną, uczestniczy we wszystkich reakcjach (procesach) zachodzących w organizmie. Jest konieczna do zachowania prawidłowej objętości i ciśnienia krwi, transportuje składniki odżywcze i tlen do komórek, wpływa na proces trawienia, właściwej pracy jelit i przyswajania składników odżywczych. Korzystnie wpływa na wygląd i samopoczucie, wyplukuje nadmiar toksyn z organizmu, nawadnia i poprawia kondycję skóry, włosów i paznokci. Brak odpowiedniej ilości wody w diecie bardzo szybko powoduje różne dolegliwości. Złego samopoczucia (zmęczenia, ospałości, braku koncentracji) zazwyczaj nie łączymy z niedostateczną podażą wody. Nawadnianie organizmu jest ważnym czynnikiem dla jego prawidłowego funkcjonowania.

Dorosły człowiek może przeżyć bez jedzenia ponad miesiąc, ale bez wody (zależnie od tempa jej utraty) czas ten skraca się do maksymalnie kilku dni. Odwodnienie na poziomie 15% powoduje bezpośrednie zagrożenie życia. Najważniejszym regulatorem gospodarki wodnej są nerki bez przerwy filtrujące krew. Na zapotrzebowanie na wodę wpływ ma pora roku, przemiana materii i rodzaj wykonywanych zajęć. Zwiększone zapotrzebowanie na wodę jest konieczne podczas upałów, wysiłku fizycznego, w czasie mrozów (do ogrzania ciała), w czasie choroby przebiegającej z wysoką temperaturą, biegunką, przy zaburzeniach pracy nerek i cukrzycy. Woda stabilizuje temperaturę naszego ciała. Gdy temperatura otoczenia staje się wyższa niż temperatura naszej skóry, oddawanie ciepła następuje poprzez parowanie wody. Parowanie zachodzi przez cały czas, jednak w optymalnej temperaturze nie odczuwamy tego procesu. Gdy wzrasta nasza aktywność fizyczna lub rośnie temperatura otoczenia, potliwość się zwiększa. Dlatego pamiętać należy o uzupełnianiu płynów (wody!!!).

Jaką ilość wody powinniśmy wypić w ciągu dnia?

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca 30 ml wody dziennie na każdy kilogram masy ciała. Zgodnie z Normami żywienia dla polskiej populacji wystarczające spożycie wody, pochodzącej z napojów i produktów spożywczych, dla dzieci i młodzieży wynosi 1,25-2,5 litra, w zależności od wieku i płci. Zdecydowana większość pije niestety o wiele za mało. Wśród wypijanych płynów niekwestionowanym liderem pozostają niestety napoje gazowane i niegazowane. Na drugim miejscu znalazła się herbata, później mleko i napoje mleczne. Dopiero na czwartym pojawia się woda. Winić tu należy rodziców, którzy nie uczą dzieci picia wody od najmłodszych lat. Udowodniono, że nadmiar soków, słodkich napojów w dietach dzieci i młodzieży wiąże się z nadmierną podażą energii i ryzykiem rozwoju otyłości, ryzykiem wystąpienia biegunki fermentacyjnej, bolesnych wzdęć brzucha, przelewania i kruczenia. Niemowlętom, a także małym dzieciom nie wolno w nocy podawać soków z uwagi na ryzyko wystąpienia próchnicy zębów.

Pamiętajmy, że wodę należy pić regularnie, małymi porcjami, w ciągu całego dnia. Jeśli wypijemy sporą ilość od razu to nie uzyskamy zamierzonego celu, a dodatkowo obciążymy niepotrzebnie nerki. Wypróbowanym sposobem jest noszenie małej butelki wody w torbie, zwłaszcza podczas upałów. Pamiętajmy, że wody butelkowane różnią się zawartością poszczególnych składników, dlatego należy zawsze czytać etykiety. Inna woda będzie korzystna dla osób np. z osteoporozą, a inna z nadciśnieniem tętniczym, np. osoby z kamicą nerkową powinny unikać wody o dużej zawartości wapnia, natomiast osoby z osteoporozą powinny preferować właśnie taki gatunek wody. Osoby cierpiące na nadciśnienie powinny pić wody niskosodowe, a osoby pracujące w wysokich temperaturach powinny korzystać z wód zawierających większą ilość sodu i potasu. Wodą uniwersalną jest woda źródłana. Może być stosowana bez ograniczeń, natomiast wody mineralne wymagają „znajomości” własnego organizmu – jego potrzeb i ograniczeń.

Czy soki, kawa i herbata mogą zastąpić czystą wodę?

Na stronie Instytutu Żywności i Żywienia czytam: *„Niestety, soki nie do końca są zdrowe, a regularne ich picie prowadzi do cukrzycy, próchnicy i otyłości. Jeśli chcemy napić się soku, to rozcieńczmy go wodą w proporcji 1:1 lub użyjmy blendera, który pozwoli nam zmiksować całe owoce łącznie z miąższem – radzi dietetyk mgr Hanna Stolińska-Fiedorowicz z Instytutu Żywności i Żywienia. Zdecydowanie lepiej pić soki do południa, a później zamienić je na herbatę lub wodę. Pamiętajmy, że sok pasteryzowany dostępny w sklepach ma znacznie mniej witamin, dlatego robiąc zakupy czytamy etykiety i wybieramy tylko te 100 proc., a nie nektary czy napoje z dodatkiem sacharozy. Do smoothie polecam dodawanie otręb lub płatków owsianych, dzięki czemu zwiększymy ilość błonnika i dłużej zachowamy uczucie sytości”.*

Ważnym źródłem wody w diecie są także produkty spożywcze, a zwłaszcza warzywa (zawierają do 95% wody), owoce (do 87% wody) oraz mleko i napoje mleczne (do 89% wody) oraz umiarkowane ilości kawy i herbaty, tzn. takie, które nie dostarczają więcej niż 300 mg kofeiny, czyli 2–3 filiżanki kawy lub 5–8 filiżanek herbaty. Pamiętajmy jednak, że 2/3 wypijanych płynów powinna stanowić woda!

Barbara Ditrich