Pij więcej wody

Data aktualizacji
2024-06-04

Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania wszystkich komórek naszego ciała. Nasz organizm bez wody potrafi przeżyć zaledwie kilka dni. Dlatego tak ważne jest jej regularne picie. Tracimy wodę, oddychając, pocąc się czy oddając mocz. Jej zawartość w naszym organizmie zmniejsza się także wraz z upływem lat.

> **Ciało dzieci do 2 lat składa się w około 78 procentach z wody. U dorosłych woda stanowi 65 procent ciała. U osób starszych woda to już zaledwie 45 procent ciała.**

Ile wody pić dziennie?

Przyjmuje się, że na jeden kilogram masy ciała, powinno się wypijać około 0,02 litra wody. Jednak zapotrzebowanie na wodę zależy tak naprawdę od wielu czynników. Zdrowy, dorosły człowiek powinien wypijać od 1,5 do 2 litrów wody – w zależności od płci, temperatury otoczenia i aktywności fizycznej. A w czasie intensywnego wysiłku i upałów nawet do 4–5 litrów na dobę.

Jakie zalety ma picie wody?

Picie wody ma mnóstwo atutów. A najważniejszym zadaniem wody jest zapobieganie odwodnieniu. Utrata wody powyżej 15 procent masy ciała może prowadzić do śmierci.

Woda korzystnie wpływa także na naszą:

- skórę – zapewnia jej jędrność i gładkość
- mózg – poprawia pamięć i koncentrację
- układ pokarmowy – zapobiega zaparciom
- nerki – poprzez produkcję moczu usuwa szkodliwe produkty przemiany materii i zapobiega kamicy nerkowej.

> **Osoby starsze nie odczuwają pragnienia tak silnie, jak młodsze. Dlatego są szczególnie narażone na odwodnienie.**

Która woda lepsza – gazowana czy niegazowana?

Woda gazowana i niegazowana nawadniają tak samo. Jeżeli dobrze się czujesz po wodzie gazowanej i nie ma u Ciebie przeciwwskazań do jej spożywania – to możesz ją pić.

Jak pić więcej wody?

Nasz organizm nie umie trzymać wody „na zapas”. Dlatego konieczne jest jej regularne picie, w małych porcjach – w ciągu całego dnia. Nawet wtedy, gdy nie czujemy pragnienia.

Aby zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, przestrzegaj kilku zasad:

- Zacznij dzień od szklanki wody.
- Zabieraj wodę ze sobą wszędzie – w podróż, do pracy, na spacer, na plażę, na trening.
- Trzymaj wodę w zasięgu wzroku – w torebce, na biurku, w podręcznym bidonie.
- Wyznaczaj cele – podziel dzień na szklanki lub zaznacz na butelce, ile wody musisz wypić do określonej godziny.
- Dodaj smaku swojej wodzie – dorzuć do wody miętę lub ulubione owoce.
- Monitoruj picie wody – ustaw alarm w telefonie, zapisuj liczbę wypitych szklanek na karteczce (pomoże Ci w tym nasz licznik wypitej wody).
- Pij różnorodne płyny – oprócz wody wprowadź do jadłospisu napary ziołowe, herbaty, zupy, warzywa i owoce.
- Zakończ dzień szklanką wody.

Wypracuj nawyk picia wody również u swojego dziecka. Daj dobry przykład – pij wodę przy dziecku i pokaż, że to wasza codzienna rutyna.

Pobierz licznik wypitej wody i zaznaczaj, ile wody dziennie pijesz (PDF, 1254 KB).

Przeczytaj także

Woda dla seniora

Po 60. roku życia trzeba dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Opiekunowie osób starszych również powinni na to zwracać uwagę, bo odwodnienie szkodzi zdrowiu

Dlaczego warto pić wodę?

Duży procent Twojego ciała składa się z wody. Czy wiesz, co należy pić i ile wody potrzebuje codziennie Twój organizm?

10 zasad bezpiecznych wakacji

Wakacje to słońce, kąpiele w jeziorze lub morzu, piesze wędrówki, relaks i zabawa. Warto przestrzegać kilku podstawowych zasad bezpieczeństwa, żeby były w pełni udane