Dlaczego warto pić wodę?

Data aktualizacji
2024-10-07

Woda:

- to 50-80 proc. masy ciała (mniejszy procent u kobiet, osób starszych i otyłych, więcej u mężczyzn)
- jest składnikiem tkanek i płynów ustrojowych, które transportują w organizmie tlen, składniki odżywcze i inne ważne substancje
- jest niezbędna do regulacji ciepłoty ciała, wydalania produktów przemiany materii czy procesów trawienia
- pełni funkcję ochronną dla mózgu, gałki ocznej, płodu, rdzenia kręgowego.

Przy temperaturze do 21 st. C możesz przetrwać bez wody do 10 dni, pod warunkiem, że nie będziesz się ruszać i schowasz w cieniu. Przy 32 st. C – przetrwasz tydzień, a przy 50 st. C – tylko 2 dni.

Ile wody potrzebujesz?

Przeciętne zapotrzebowanie na wodę zdrowej dorosłej osoby wynosi 2-2,5 l/dobę. Woda ta pochodzi z kilku źródeł:

- wypijane płyny – wszelkiego rodzaju napoje: woda, soki, mleko, herbata, kawa. To średnio około 60 proc. przyjmowanej wody dziennie
- woda w pokarmach – zawartość wody jest różna w różnych produktach spożywczych, np. w rybach woda to ok. 75 proc. masy, ale już w rybie wędzonej – tylko ok. 47 proc.
- woda metaboliczna – powstaje w wyniku przemian metabolicznych: białek, tłuszczów i węglowodanów. U osób zdrowych to ok. 200–500 ml.

Dziennie tracimy od 2,5 do 3 l wody, przede wszystkim w wyniku działania układu pokarmowego, nerek, płuc czy poprzez skórę w postaci potu.

- Jeśli tracisz wodę w ilości 2 proc. masy ciała, pojawia się silne pragnienie i ubytek kilogramów.
- Przy utracie wody od 2–4 proc. masy ciała pojawiają się kolejne objawy, m.in. suchość w ustach, ból i zawroty głowy, osłabienie, niedociśnienie, omdlenia, niewielkie ilości moczu o ciemnym zabarwieniu, suchy język, trudności w mówieniu, zapadnięta twarz, utrata sił oraz zaparcia.
- Jeśli stracisz 5-6 proc., pojawi się nadmierna senność i uczucie mrowienia, drętwienie.
- Przy 10-15 proc. – drgawki, zaburzenia świadomości, utrata przytomności, obrzęk języka.
- Utrata wody powyżej 15 proc. masy ciała to stan krytyczny, który prowadzi do śmierci.

Odpowiednie nawodnienie:

- Ma również znaczenie dla urody. Korzystnie wpływa na cerę. Właściwa ilość wody zapewnia jędrność i gładkość skóry.
- Jest ważne w chorobach przebiegających z gorączką, a także w biegunkach o różnej etiologii – bakteryjnej czy wirusowej. Zapobiega odwodnieniu organizmu, które bywa często groźniejszym następstwem niż choroba je wywołująca.

- W przypadku zaparcia czy zespół jelita drażliwego sprzyja prawidłowej perystaltyce przewodu pokarmowego.
- Jest ważne również w chorobach nerek. Produkcja przez organizm moczu umożliwia usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii, a w przypadku kamicy nerkowej – zapobiega krystalizacji kamieni nerkowych (w tym celu powinieneś wypijać dziennie około 3–3,5 l płynów).
- Odgrywa też ważną rolę w wielu dietach. W przypadku diety niskoenergetycznej woda ma podstawową zaletę – nie dostarcza kalorii. W diecie dla osób z cukrzycą – nie dostarcza cukru, często obecnego w innych napojach.

Ile należy pić?

Zapotrzebowanie na wodę zależy od tego, ile jej zużywasz. Dorosły człowiek, w zależności od płci, masy ciał, aktywności fizycznej i temperatury otoczenia powinien wypijać od 1,5 do 2 l, a podczas upałów nawet do 3,5 l płynów w ciągu dnia. W upalne dni warto również spożywać produkty bogate w wodę jak owoce i warzywa.

Co należy pić?

Nie tylko ilość, ale i jakość wody ma istotne znaczenie:

- Możesz pić bez ograniczeń wodę z kranu na terenie Polski lub wodę źródlaną.
- Wody mineralne wymagają znajomości własnego organizmu – jego potrzeb i ograniczeń. Inna woda będzie korzystna dla osoby np. z osteoporozą, a inna z nadciśnieniem tętniczym. Osoby z kamicą nerkową powinny unikać wody o dużej zawartości wapnia, a osoby z osteoporozą właśnie tę wodę powinny wybierać. Cierpiący na nadciśnienie powinni pić wody niskosodowe, a pracujący w wysokich temperaturach – wody zawierające większą ilość potasu i sodu.
- Rzadziej możesz pić herbatę bez cukru, mleko i soki warzywno-owocowe (wszystko w temperaturze pokojowej).
- Unikaj słodzonych napojów gazowanych i niegazowanych oraz alkoholu, które dostarczają głównie zbędnych kalorii. Pamiętaj, iż cukier, spożywany w nadmiarze, nie jest korzystny dla organizmu i sprzyja rozwojowi wielu chorób m.in., otyłości, cukrzycy, próchnicy.

Choć ważne jest by nie zaśmiecać środowiska plastikiem, to pamiętaj, że woda butelkowana jest bezpieczna i nie wahaj się po nią sięgnąć w podróży, zwłaszcza tam, gdzie woda wodociągowa nie budzi Twojego zaufania.

Bibliografia

Woda – niezbędny składnik diety, dr n. med. Agnieszka Jarosz, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

Przeczytaj także

Woda dla seniora

Po 60 roku życia trzeba dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Odwodnienie szkodzi zdrowiu

Bezpieczeństwo nad wodą

Utonięcia mogą zdarzyć się wszędzie, gdzie jest woda. Pamiętaj o bezpieczeństwie, bo łatwo jest przecenić swoje możliwości

Co robić w przypadku zatrucia?

Jak się zachować w przypadku zatrucia? Jak go unikać? Na co uważać, żeby niego nie doszło?