

PRZEŚWIETLAMY ŻYWNOSĆ

123RF



NAJWAŻNIEJSZA W JEDZENIU JEST... WODA!

80 proc. mózgu to... czysta woda. Nasze ciało też jest przede wszystkim wodniste: tłuszcze, białka, węglowodany, witaminy, mikroelementy i inne cuda budują zaledwie jego czwartą część. Dlaczego więc nie myślimy o wodzie jako o składniku odżywczym?

Przecież żaden z procesów zachodzących w naszym ciele nie mógłby się toczyć, gdyby wody zabrakło! Kuracje odchudzające zalecają dużo picia wcale nie dlatego, by coś chlupało w pustym brzuchu. Chodzi o to, że bez wody nie ma spalania. Przynajmniej w naszych organizmach. Spragnieni nie mogą więc się pozbyć kalorii, bo ich metabolizm pikuje do dna.

Niestety, w przeciwieństwie do cukru czy tłuszczu wody nie umiemy gromadzić na zapas. Dziennie potrzebujemy jej blisko 2,5 litra. Oczywiście, że nie sposób wlać w siebie tyle. Prawie połowa - około litra - ukryta jest w pokarmach - soczystych pomidorach czy nawet zielonym groszku (tak! choć może trudno w to uwierzyć, groszek zawiera więcej wody niż mleko!).

Źródłana, mineralna czy kranowa?

Dobrze, żeby napoje były wolne od zanieczyszczeń - zwłaszcza od cukru i dwutlenku węgla. Obie substancje są paskudnie szkodliwe dla zębów, a pierwsza - dodatkowo - zabójcza i dla sylwetki, i dla zdrowia.

Nie ma potrzeby wydawania majątku na wodę w butelkach. Badania przeprowadzone przez Uniwersytet Warszawski pokazały, że woda z kranu we wszystkich polskich miastach jest bardzo przyzwoitej jakości. Woda w miejskich ujęciach spełnia dziś bardzo wyśrubowane normy, co więcej, poddawana jest testom dosłownie co kilka godzin. Wody butelkowane badane są dużo rzadziej - zazwyczaj raz w miesiącu.

Twarda czy miękka?

Wielu z nas przeraża paskudny osad, który pozostaje na ściankach czajnika czy garnka po gotowaniu wody z kranu. A ten osad to... najcenniejsze, czyli minerały, zazwyczaj wapń, magnez i żelazo. Twarda, zmineralizowana woda jest zdrowa dla serca i układu krwionośnego. W tych rejonach Finlandii, gdzie dostępna jest głównie woda miękka, polodowcowa, specjalnie utwardza się ją dodatkami mineralnymi, by zapobiec chorobom serca! Nie warto więc zakładać w ciemno filtrów na krany.

Gotowana czy surowa?

Wiele osób wierzy, że o ile już musimy pić kranówkę, trzeba ją koniecznie przegotować. To całkowicie mylne przekonanie. Gotowanie, owszem, zabija bakterie i pasożyty, ale tych w wodzie z kranu w ogóle nie ma! Gotując wodę, powodujemy wytrącanie się minerałów (tak, chodzi o ten osad w czajniku), a potem, żeby uzupełnić niedobory, te same sole kupujemy pod postacią suplementów diety w aptece.

Ciepła czy zimna?

Odpowiedź brzmi: bez znaczenia. Najlepsza jest taka, jaka ci bardziej smakuje. Zanim dotrze tam, gdzie jest najbardziej potrzebna, czyli do nerek - i tak będzie miała temperaturę ciała. Jedni wierzą, że lepiej pić zimną: na podgrzanie jej wewnątrz organizmu wydatkuje się energię, a więc się chudnie. Inni utrzymują, że lepiej ciepłą - ciepła woda podnosi temperaturę organizmu, przez co podkręca metabolizm, co pozwala szybciej spalać zbędne kalorie.

Prawda jest taka, że czy musimy własnymi ciałami ogrzać wodę, czy ona ma nas trochę ogrzać - różnice w bilansie energetycznym są tak małe, że zupełnie nieistotne (ogrzanie szklanki wody o temperaturze 10 st. Celsjusza energetycznie kosztuje nas 6 kcal, czyli trzy tic-taki). ●

IRENA CIEŚLIŃSKA