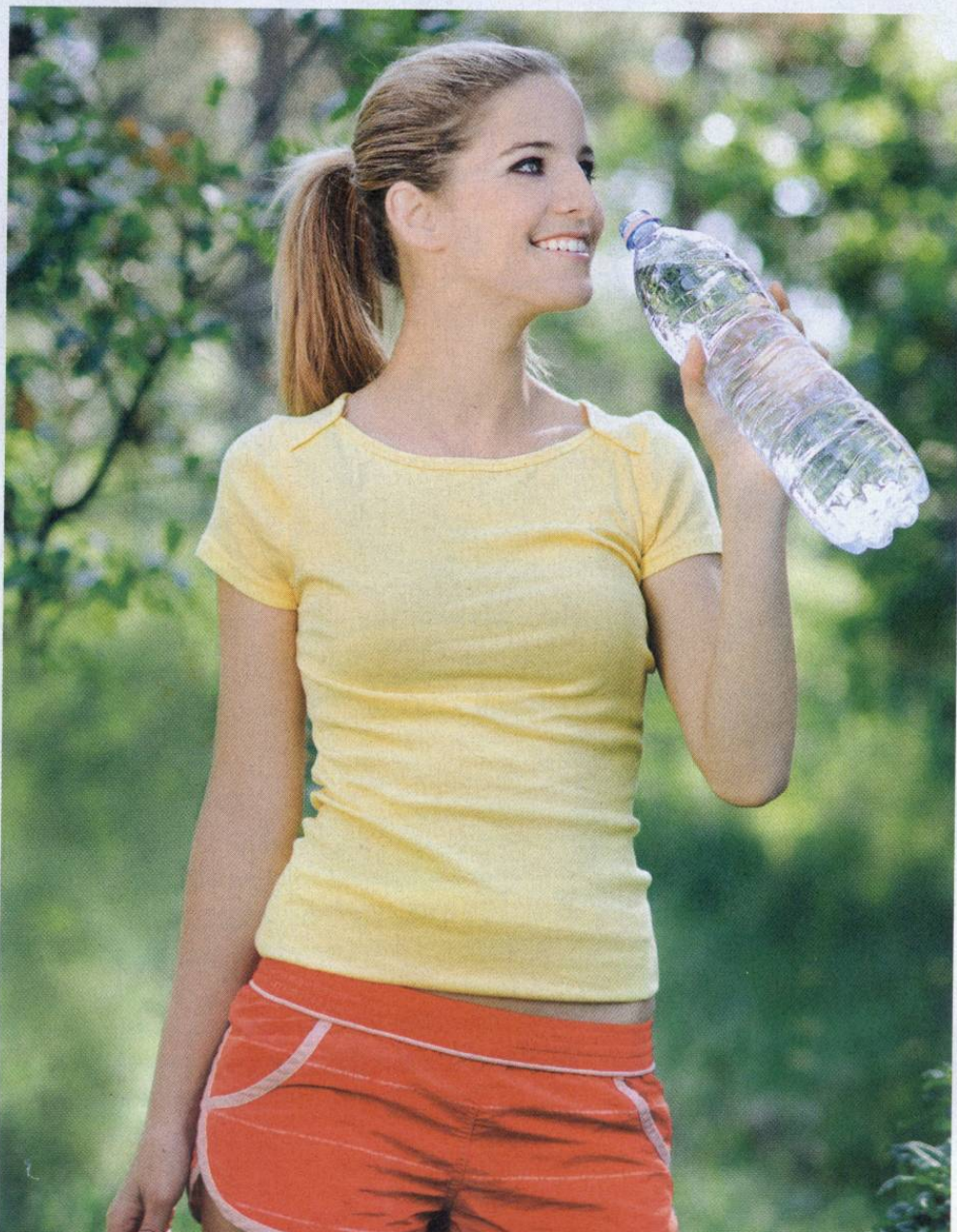


Smak zdrowia TO WARTO WIEDZIEĆ!

# Fakty i mity o zwykłej wodzie

TEKST: IWONA PAWLAK



*H<sub>2</sub>O - gdyby chodziło o parę ludzi, takiemu związkowi chyba nikt nie wróżyłby wielkiego powodzenia. Tymczasem z połączenia wybuchowego wodoru oraz agresywnego tlenu powstaje najbardziej niezbędna substancja na świecie: woda. Jesteście pewni, że wiecie o niej wszystko?*

**Z**ycie, takim jakie je znamy, bez wody po prostu nie może istnieć. Jakkolwiek absurdalnie to zabrzmie, w gruncie rzeczy jesteśmy istotami wodnymi. Ciało dorosłego człowieka składa się przecież w 65-70 procentach z wody. Najbardziej płynne jest oczywiście osocze krwi – zawiera jej aż 95 procent. W kościach jest 20, ale nawet w najtwardszej części naszego organizmu, czyli szkliwie zębów, znajduje się aż 10 procent! Problem polega na tym, że choć tak jej potrzebujemy, cały czas tracimy – nie tylko pocąc się na siłowni, ale nawet podczas oddychania. Warto więc dowiedzieć się, ile wody dziennie naprawdę potrzebujemy i poznać kilka prostych sposobów, by nasze wodniste ciało funkcjonowało jak najlepiej.

## » Ale mnie się nie chce pić!

Na pewno słyszeliście nie raz, że trzeba pić, nawet jeśli nie odczuwacie pragnienia. Dlaczego? Bo kiedy pojawia się potrzeba picia, to znak, że organizm jest już odwodniony. Cóż, dobra nowina jest taka, że na tym etapie nie wygląda to jeszcze groźnie. Kiedy zaczynamy czuć pragnienie,

stężenie różnych substancji w naszej krwi wzrosło o ok. 2 procent. Można by powiedzieć, że krew stała się gęstsza. Jeśli nie podejmiemy się kroków zaradczych, stan ten będzie się pogarszał. Ale do rzeczywistego odwodnienia dochodzi dopiero wtedy, gdy stężenie substancji w krwi zwiększy się o ponad 5 procent. A to znaczy, że w normalnych warunkach mamy jeszcze sporo czasu, żeby do tego nie dopuścić. Czyli po prostu sięgnąć po jakiś napój. Najlepiej wodę.

## » Twarde zasady

Nie każda woda jest jednak równie dobra. Myślicie może,

### KRWIODAWCY TO WIEDZĄ

**Przed oddaniem krwi należy dużo pić - najlepiej wody niegazowanej i soków owocowych. Organizm musi być bowiem solidnie nawodniony, a krew niezagęszczona.**

że zła jest ta twarda? Cóż, na pewno nie jest optymalna, ale dla pralki albo zmywarki. Włosy (po umyciu) też mogą

nie być nią zachwycone. Dla zdrowia twarda woda jest jednak o niebo lepsza niż miękka. Dlaczego? Bo jest bogatsza w niezbędne dla nas minerały, zwłaszcza wapń i magnez. Te pierwiastki regulują m.in. pracę nerek i, choć zakrawa to na paradoks, zapobiegają tworzeniu się kamieni i złożeń. Badania sugerują też, że mieszkańcy terenów, gdzie woda zawiera dużo składników mineralnych, są mniej narażeni na choroby serca. Co zatem robić, gdy w kranie lub studni jest miękka woda? Można uzupełniać niedobory, pijąc wodę mineralną. Ale nie byle jaką. Trzeba się przyjrzeć etykiecie i sprawdzić, ile pierwiastków zawiera 1 litr wody. W przypadku magnezu powinno to być 50-100 mg, wapnia – powyżej 150 mg. Ważne są też proporcje: wapnia powinno być dwa razy więcej niż magnezu. Przy niedoczynności tarczycy warto zwracać uwagę na ilość jodu w wodzie, by uzupełniać braki tego pierwiastka w organizmie. Oczywiście, są i takie sytuacje, gdy pewne minerały są niepożądane. Na przykład nadciśnieniowcy powinni uważać na zawartość sodu, bowiem podnosi on ciśnienie (im go mniej, tym lepiej).



## » Po co aż osiem szklanek?

W wielu artykułach pojawia się informacja, ile wody dziennie należy wypić. Zwykle podaje się, że zalecana norma dla kobiet to 2 litry (czyli mniej więcej osiem szklanek) dziennie, a dla mężczyzn nawet 3 litry. Ale czy rzeczywiście jest to niezbędne? Nie. Bo choć woda jest najprostszym (i najtańszym) sposobem nawadniania naszego organizmu, to przecież nie jedynym. Wystarczy krótka wyliczanka: w 100 g surowych truskawek lub arbuza jest ok. 91 g wody, a tyle samo wiśni czy jogurtu naturalnego dostarcza 86 g wody. A trzeba jeszcze pamiętać o innych płynach: zupach, sokach, herbacie czy nawet kawie. Jeśli więc rodzina – w trosce

## SZKOŁA PRZETRWANIA

**Gdy dochodzi do biegunki czy wymiotów, ryzyko odwodnienia rośnie. Dlatego tak ważne jest, żeby starać się uzupełniać braki płynów. W aptekach można kupić gotowe preparaty z elektrolitami, które trzeba rozpuścić w wodzie (np. Gastrolit). Ale może się zdarzyć, że nic takiego nie mamy pod ręką. Wtedy warto ratować się sposobem zalecanym przez UNICEF. W 5 litrach wody należy rozpuścić 2 łyżeczki soli i 5 łyżeczek cukru i popijać małymi porcjami. Niezbyt to smaczne, ale za to skuteczne.**

o wasze zdrowie – stawia przed wami codziennie dwie litrowe butelki wody i domaga się, abyście je wypili, możecie spełnić tę prośbę, ale też możecie uprzejmie odmówić i poprzestać na połowie proponowanej ilości. Oczywiście pod warunkiem, że jecie dużo soczystych owoców, pijecie naturalne, niesłodzone soki owocowe i warzywne, mleko, jogurty, maślankę czy kefir.

## » Strach przed igłą

Wcale nierzadko zdarza się taka sytuacja: jesteście w gabinecie zabiegowym, pielęgniarka wkłada igłę w przedramię, żeby pobrać krew, a tu nie! Krew nie chce lecieć! Zwykle jakoś uda się ją wreszcie pobrać, ale skutkiem usiłowań może być solidny siniak i kilka wkluc zamiast jednego. Wiele osób sądzi, że dzieje się tak z powodu lęku przed strzykawką. Strach strachem, ale można następnym razem spróbować bardzo prostej sztuczki. Po prostu na pół godziny przed pobraniem krwi trzeba wypić szklankę wody. Owszem, zwykle podaje się, że na 12 godzin przed zabiegiem nie wolno nic jeść ani pić. Nie jest to jednak do końca prawda. Czysta, niesłodzona i niegazowana woda w takiej ilości nie wpłynie na wynik badań, natomiast ułatwi pracę pielęgniarki i pozwoli uniknąć nieprzyjemnych efektów, ponieważ krew lekko się rozrzedzi i będzie łatwiej płynąć.

**Kropla kropli nierówna. Podczas upałów lepsza jest woda wysokozmineralizowana, by uzupełnić wyczerpane elektrolity.**

## » W zdrowiu i w chorobie

Osoby z nadciśnieniem, problemami z sercem, nerkami lub schorzeniami górnych dróg oddechowych często słyszą od lekarza pytanie: „Czy dużo pan/pani pije?” (nie chodzi bynajmniej o alkohol!). I nie zawsze odpowiedź: „Bardzo dużo, panie doktorze” jest tą właściwą. Odpowiednie „nawodnienie” jest wprawdzie warunkiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania praktycznie wszystkich naszych narządów, jednak picie zbyt dużych ilości wody też może stwarzać problemy. Chodzi np. o tych, którym puchną nogi, mają nadciśnienie albo niektóre choroby nerek (zwłaszcza jeśli konieczna była transplantacja tego narządu). W każdym z tych przypadków nerki są nadmiernie obciążane. Trzeba też mieć na względzie, że picie litrami wody o niskiej zawartości składników mineralnych (zwłaszcza podczas upałów,

gdy intensywnie się pocimy) przyspiesza wyplukiwanie z organizmu niezbędnych pierwiastków. Z drugiej strony, jeśli pije się za mało, nerki mają kłopoty ze skutecznym usuwaniem produktów przemiany materii. W pewnym uproszczeniu można powiedzieć, że toksyny pozostają w organizmie. Jak widać, przy picu wody należy stosować takie same zasady, jak przy podlewaniu roślin doniczkowych: nie zalewać, ale też nie zasuwać. Umiar jest najlepszy!

## » Bieganiem po napój

Nie ma sportu bez pocenia się. Tym silniejszego, im bardziej intensywnie i długotrwałe są ćwiczenia. Wypoconą wodę trzeba uzupełnić, to jasne. Ale tu pojawia się problem: **co pić** ☺. Może lepsze są tzw. napoje sportowe, wzbogacone w witaminy i minerały? Nie dajmy się zwariować. Napoje sportowe może i lepiej smakują, ale są droższe, a korzyści z ich stosowania wcale nie większe, niż z picia wysokozmineralizowa-

Więcej informacji na temat picia w trakcie letnich treningów znajdziesz na stronach 52-53 w cyklu „Biegaj z Vitą”



nej wody. Wyjątkiem są sporty wymagające ekstremalnego wysiłku, na przykład biegi maratońskie. Spowodowana gwałtownym poceniem się utrata elektrolitów z organizmu jest wtedy tak duża, że może stać się nawet groźna dla życia. Wtedy napoje wzbogacone w minerały są niezbędne. Ale w czasie zwykłej przebieżki, ćwiczeń w klubie fitness lub przejażdżki rowerowej wystarczy woda.

## » Trochę wody dla urody?

Smutna wiadomość dla wszystkich, którzy wierzyli, że picie dużych ilości wody pozwoli zachować doskonale nawilżoną i młodą skórę. Nic z tego! Woda, którą wypijamy, nie dociera do epidermy, czyli górnej warstwy skóry. Stan naszej cery zależy w największym stopniu od predyspozycji genetycznych i warunków środowiskowych. Tam, gdzie wilgotność powietrza jest większa, skóra jest bardziej nawilżona. W suchej atmosferze – wysusza się. A zatem nawilżacz powietrza będzie lepszym sojusznikiem w walce o młodą cerę, niż butelka wody.

## ZRÓB TO TERAZ

**Sposób na zasłabnięcie.** Kiedy robi ci się słabo i masz wrażenie, że zaraz zemdlejesz (podczas upału zdarza się to często), poproś kogoś o zimną wodę. Wypij szybko szklankę lub nawet dwie. To pomoże podnieść ciśnienie i sprawi, że niemal od razu poczujesz się lepiej.

