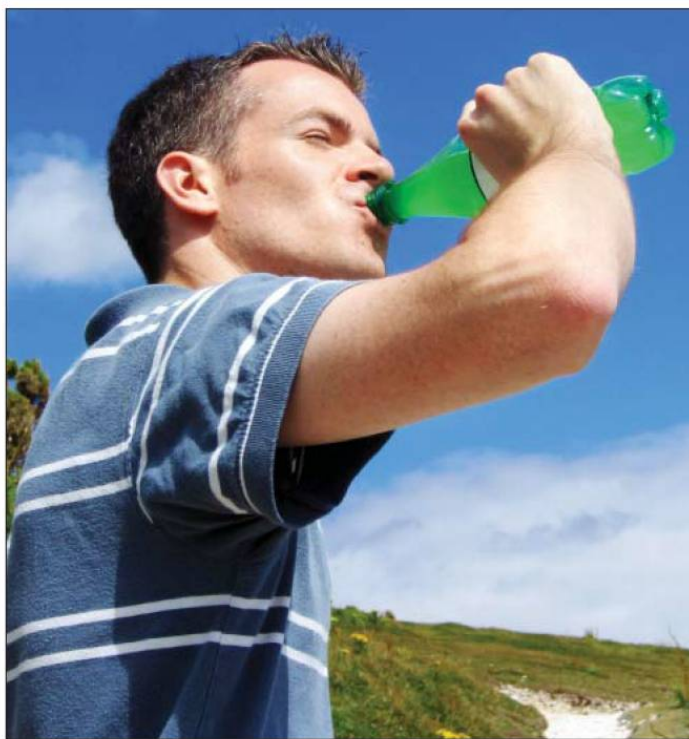


# Woda dla diety i sportu

Podpowiadamy, jaką wodę wybrać przy wzmożonej aktywności fizycznej i czy warto sięgać po napoje dietetyczne.



**- Woda jest potrzebna do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Trzeba jej dużo pić - podkreśla Agnieszka Łagowska, dietetyk z Rzeszowa.**

## Ile pić

Przyjmuje się, że minimalna ilość wody, którą człowiek musi bezwzględnie dostarczyć z pożywieniem, to 800-1000 cm<sup>3</sup>/dobę, przeciętnie 2,5 l. Intensywny wysiłek fizyczny, wysoka temperatura otoczenia, ciąża, okres karmienia piersią i niektóre stany chorobowe (gorączka, biegunka, wymioty, choroby nerek, cukrzyca) zwiększają zapotrzebowanie organizmu na wodę. Pamiętajmy jednak o tym, że woda to nie tylko płyny. Zawarta jest ona bowiem także w pokarmach stałych, z którymi dostarczamy ok. 1 l wody na dobę.

## Ula Sobol

Zbliża się lato, które ze względu na upały jest okresem utraty wody przez nasz organizm. I właśnie teraz powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na jej udział w naszej diecie.

- Zapotrzebowanie organizmu na wodę przekracza możliwości wytwarzania jej w ustroju, dlatego powinniśmy pamiętać o dostarczaniu jej w odpowiedniej ilości - wyjaśnia Agnieszka Łagowska, dietetyk z przychodni Słoneczny Stok „Medyk” w Rzeszowie.

## Wybór zależy od nas

Najczęściej, kupując coś do picia, zastanawiamy się, czy to ma być woda źródłana, mineralna, a może napój izotoniczny?

- Woda źródłana jest wodą naturalną rozlewana w systemie zamkniętym bez możliwości ingerencji z zewnątrz, dlatego kojarzy nam się ze zdrowiem. Ma ona jednak niską zawartość składników mineralnych, co przemawia na jej niekorzyść - dodaje dietetyk.

Do regularnego spożywania warto wybrać wodę mineralną. Natomiast w przypadku wzmożonej aktywności fi-

zycznej, treningu sportowego warto sięgnąć po wodę wysokozmineralizowaną. Ekspert zaleca ją pić w sporych ilościach przed, w trakcie i po wysiłku.

Jeśli wysiłek był intensywny warto skorzystać z połączenia wody i izotoników.

## Napoje izotoniczne

Zawierają składniki mineralne w ilościach takich, w jakich występują one we krwi. Doskonale zatem uzupełniają straty płynu i elektrolitów w przestrzeniach pozakomórkowych organizmu - mówi Agnieszka Łagowska. Dla nawodnienia komórek potrzebna jest natomiast woda.

## Woda smakowa

Wody smakowe to wody najczęściej źródłane niewnoszące do organizmu żadnych składników mineralnych. Dodatkowo zawierają cukier, substancje słodzące i sztuczne konserwanty, przedłużające ich przydatność do spożycia.

- Sprawia to, że woda taka ma podniesioną kaloryczność i niekoniecznie wpłynie pozytywnie na nasze zdrowie - wyjaśnia dietetyk. Jeżeli już kupujemy taką wodę, zachęcam do czytania etykiet i wybierania wód mineralnych

bez cukru i sztucznych substancji, a zawierających naturalne aromaty.

Kolorowe wody można znaleźć na półkach w każdym sklepie.

- Zalecałabym jednak kupno wysokozmineralizowanej wody i samodzielne poprawienie jej smaku poprzez dodanie plastra cytryny, pomarańczy czy też mięty - radzi pani Agnieszka.

## Napoje dietetyczne

Napoje dietetyczne to takie, które w swym składzie nie zawierają cukru.

- Zamiast niego przy ich produkcji wykorzystuje się substancje słodzące, takie jak sacharyna, aspartam, sukraloza i inne - zaznacza dietetyczka.

Zdania naukowców, co do ich spożycia są różne. Ze względu na bezkaloryczność tych substancji, niektórzy zalecają je jako środek walki z otyłością, próchnicą czy cukrzycą.

- Jednak u niektórych osób wykazano szkodliwy wpływ substancji słodzących na organizm człowieka: sacharyna może powodować m.in.: zatrucia, niezżyty nerek, białkomocz, wysoką zawartość mocznika we krwi.

Przyjmuje się, że napoje

dietetyczne ze względu na obniżoną kaloryczność mogą pomagać w walce z otyłością.

- Istnieją badania, które wykazały, że spożywanie napojów dietetycznych nie tylko nie pomaga w walce z nadwagą, a wręcz przeciwnie, przyczynia się do wzrostu masy ciała - twierdzi dietetyk.

Pomimo większej kaloryczności lepszym rozwiązaniem będzie spożycie świeżo wyciskanego soku z warzyw i owoców, który oprócz zmniejszenia uczucia głodu, dostarczy organizmowi witamin i minerałów.

u.sobol@nowiny24.pl  
17 867 22 72

## Woda a odchudzanie

Okazuje się, że niedobór wody może powodować zmniejszenie, a nawet zahamowanie, procesu chudnięcia. Dzieje się tak, ponieważ sukces utraty wagi zależy od dwóch czynników - spalania i usuwania ubocznych produktów przemiany materii. Ponadto według niektórych źródeł stałe dostarczanie wody do organizmu zmniejsza łaknienie. Powoduje dodatkowe wypełnienie żołądka (uczucie sytości). Picie wody w dużych ilościach nie wpływa na pojawienie się dodatkowych kilogramów.