

Pij wodę regularnie – a będziesz zdrowszy i ładniejszy

Zdrowie

opr. Dariusz Pawłowski

d.pawlowski@dziennik.lodz.pl

Jakie znaczenie ma woda w życiu człowieka? Warunkuje życie na Ziemi, a także funkcjonowanie ludzkiego organizmu. Jest odpowiedzialna za metabolizm, krążenie, przewodzenie impulsów nerwowych i regulację temperatury ciała. Jednym słowem - woda bierze udział we wszystkich procesach komórkowych i ogólnoustrojowych, a życie bez niej byłoby niemożliwe. Dlatego też regularne spożywanie wody jest tak istotne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

22 grudnia 1992 roku Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych uchwaliło Światowy Dzień Wody (World Water Day), który ob-

chodzony jest corocznie 22 marca. Święto zostało powołane w czasie konferencji Szczyt Ziemi, a jego celem jest zwrócenie uwagi na znaczenie wody oraz zrównoważonego zarządzania zasobami wody pitnej.

Woda spełnia szereg funkcji w życiu człowieka. Należy do niezbędnych składników pokarmowych oraz jest podstawowym składnikiem wszystkich komórek, tkanek oraz płynów ustrojowych. Woda stanowi również środek transportu, który umożliwia przepływ substancji między komórkami. Wszystkie przyjmowane składniki odżywcze z pokarmów są transportowane oraz wchłanianie właśnie z udziałem wody. Woda nadaje pokarmom również dodatkową energię. Dzięki temu cząsteczki pożywienia są zdolne do przekazywania tej energii w procesie trawienia. Co więcej, woda chroni DNA przed uszkodzeniami i poprawia

efektywność jego mechanizmów, a także utrzymuje temperaturę ciała na odpowiednim poziomie. W przeciwieństwie do innych substancji, woda charakteryzuje się wysokim ciepłem właściwym, co sprawia, że jest zdolna do absorbowania i utraty ciepła bez większych wahań temperatury. Takie właściwości wody sprawiają, że w organizmie nie występują skoki temperatury, co oznacza, że komórki są chronione przed uszkodzeniem w wyniku znaczących zmian temperatury. Ponadto, istotną rolą wody jest również usuwanie szkodliwych substancji z organizmu. W związku z różnorodnymi procesami, każdego dnia zawartość wody w naszym organizmie maleje. Niestety ludzkie ciało nie posiada zdolności do magazynowania wody, co oznacza, że jej straty należy uzupełniać w sposób regularny oraz systematyczny. - Orga-

nizm człowieka składa się aż w 60% właśnie z wody. Jest ona potrzebna między innymi do prawidłowego przebiegu procesu trawienia, zabezpieczenia narządów wewnętrznych oraz zapewniania właściwej ruchliwości stawów. Ze względu na pełnione funkcje, zawartość wody w organizmie powinna być ciągle utrzymywana na stałym poziomie. Z tego powodu zaleca się codzienne spożywanie wody o odpowiednich dawkach. Minimalna ilość płynów, które każdego dnia należy dostarczyć do organizmu to 1,5 litra - przyznaje Marta Gierlach, dietetyk z centrum doradztwa dietetycznego „Fitazja - apetyt na zdrowie”.

Spożycie wody zmniejsza ryzyko wystąpienia różnorodnych dolegliwości. Należą do nich zaparcia, przeziębienia, występowanie kamieni nerkowych czy infekcji dróg oddechowych. Co więcej, regularne

przyjmowanie wody wpływa również pozytywnie na bóle oraz wzdęcia brzucha i rozstroje żołądka. Woda może mieć znaczący wpływ na nasze samopoczucie. Dostarczając organizmowi odpowiednią ilość wody, wpływamy również na kondycję skóry, która w szczególności odczuwa braki wody w organizmie. Właściwe nawodnienie warunkuje jej nawilżenie, które z kolei odpowiada za gładkość, miękkość oraz elastyczność skóry. Warto także wiedzieć, że woda jest naszym głównym sprzymierzeńcem podczas odchudzania. Picie wody to dobry sposób na zredukowanie masy ciała, a jej regularne spożywanie pomaga osiągnąć wymarzoną sylwetkę.

Wypracowanie nawyku codziennego, a przy tym regularnego spożywania wody jest osiągnięciem, które wspomogę prawidłowe funkcjonowanie organizmu. ●



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

► Woda poprawi urodę życia.