

Lételemünk a víz



Az emberi szervezet 60 - 70%-a vízből áll. A test működéséhez elengedhetetlen, hogy a tápanyagok eljussanak a sejtekhez.

Miért igyunk?

Szükséges többek között:

- az anyagcseréhez
- a méregtelenítéshez
- az emésztéshez
- a bélműködéshez
- a tüdő és a vesék működéséhez
- a rostús étrend megfelelő hatásának eléréséhez
- csont - és ízületi- és izom rendszerünk védelméhez
- a magas vérnyomás csökkentéséhez (vízhiány esetén a vér besűrűsödik, így a szívnek intenzívebben kell dolgoznia, ez trombózishoz is vezethet)
- a koleszterinszint csökkentéséhez
- a beszédhez, az agyműködéshez, a szem működéséhez



A dehidratáltság (vízhiány) például

- csökkenti a koncentrációképességet
- testsúlytöbbletet
- székrekedést
- asztmát
- allergiát
- ízületi fájdalmakat
- migrént
- depressziót okoz

Testünk könnyen hozzászokik a dehidratáltsághoz és csökkenti a szomjúságérzetet. 1-2 hét kell ahhoz, hogy testünk megszokja azt, hogy rendszeresen iszunk.

A dehidratáltság elsődleges tünetei:

- *fáradtság* - a vörösvértestek összetapadnak, kevesebb oxigént szállítanak, az immunrendszer aktivitása is csökken
- *éhségérzet* - az agy hozzászokik a vízhiányhoz és éhséggel jelzi a folyadékhiányt. Ha étkezések között éhesek vagyunk, előbb igyunk egy pohár vizet, mert valószínűleg csak szomjasak vagyunk.

Mennyit igyunk?

Függ az életkortól, a fizikai aktivitástól, a nemtől és a külső hőmérséklettől. Áltanánosságban azt mondhatjuk, hogy kb. 10 éves korig napi 1,5 liter, 10 éves kor fölött 2-2,5 liter szükséges, ugyanis ennyit veszít a testünk naponta. Sportolás, kánikula esetén ennél a mennyiségnél többet kell inni.

Mit igyunk?

VIZET !!

Az összes többi folyadékot a szervezet először kiválasztja, kiválogatja a hasznos és a káros anyagokat és ez megterheli a szervezetet.

A koffein és alkoholtartalmú italok nem feltöltik testünket vízzel, hanem elvonják a sejtekből azt.

Tehát a kávé, a Colafélék és az energiatital nem ajánlatos folyadékpótlásra. Ráadásul a Colafélék és az energiatitalok magas szénsavtartalmúak is.

A legártalmasabb folyadékféle az **energiatital**, kb. 20 % - al megemeli a vérnyomást, akár hirtelen szívhalált és több más betegséget is okozhat, nem beszélve az érzelmekre, lélekre kifejtett káros hatásaitól.

Nemhogy a gyermekeknek, de a felnőtteknek sem ajánlottak. Hozzá is lehet szokni, így később egyre nagyobb mennyiség kell belőle, hogy egyáltalán ébren tudjunk maradni.

Sajnos nagy divat lett a gyerekek és fiatalok között az energiatital fogyasztás. Az ő érdekükben ne engedjük ezek fogyasztását!

Ásványvizeink közül részesítsük előnyben a szénsavmenteseket és időnként váltogassuk a fajtaikat eltérő ásványianyag tartalmuk miatt. **A szénsavas ásványvíz** irritálja a száj-, nyelőcső - és gyomornyálkahártyát, valamint gátolja a vér oxigén felvételét is és könnyen csontritkuláshoz vezet.

A light, zéró üdítők fogyasztása étkezések között könnyen hízáshoz vezethetnek, mivel farkaséhséget okoznak és többet eszünk, mint szükséges lenne.

A **gyümölcslevek** közül érdemes a 100 %-os változatot előnyben részesíteni. Viszont a magas gyümölcscukortartalmuk miatt csak ritkán, maximum hetente 1-2 dl javasolt.

A különböző **zöldséglevek** fogyasztása nagyon jó ötlet.

Hogyan igyunk?

- Az első időszakban esetleg nem kívánjuk a vizet, ezért *tudatosan*. Sokat segít az ivásnapló vezetése kb. 3 napig.
- Később az agyunk már jelzi a szomjúságérzetet
- Többször igyunk keveset, ne egyszerre sokat (tágítja a gyomrot és fölösleges is)
- Óránként 1,5 - 2 dl vizet igyunk.
Digitális óra vagy telefon jelzése segít, hogy ne felejtsünk el inni
- Legyen mindig szem előtt egy pohár víz
- Lefekvés előtt igyunk meg egy pohár vizet és legyen az éjjeliszekrényen is, ha felébredünk, nyugodtan kortyoljunk belőle. Ébredéskor igyunk ki a maradékot, beindítja a bélműködést
- Ha nem kedveljük a víz ízét, egy fél citrom levét facsarjuk egy palack vagy kancsó vízbe. Remekül frissít és sejt szinten lúgosít is.



Remélem, hasznosnak tartja az információkat és sikerül odafigyelni ezekre.

Sok sikert kívánok, hisz a megfelelő folyadékfogyasztás
az egészségünk alapja!



Csavajda Istvánné
dietetikus