FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

SZTUKA PICIA WODY

Do czego woda jest potrzebna naszemu organizmowi? Czy rzeczywiście wszyscy musimy wypijać minimum 1,5 l płynów dziennie? Dlaczego lepiej pić systematycznie i małymi łykami, niż rzadko i „jednym haustem"? Dowiedzmy się też o poważnych skutkach niedoborów wody i o tym, jak uchronić dziecko przed odwodnieniem.

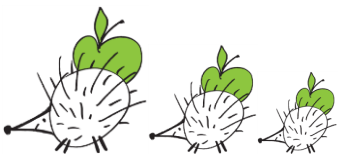
Picie wody można nazwać sztuką – aby wykorzystać wszystkie jej zalety, trzeba umieć ją właściwie pić. Warto znać odpowiedź na podstawowe pytania: ile, kiedy i jak pić, żeby zapewnić sobie lepsze samopoczucie i dobrą kondycję fizyczną. Bez pożywienia człowiek jest w stanie przeżyć ponad tydzień, bez wody – zaledwie kilka dni. Dlaczego tak się dzieje?

Źródło życia

Woda stanowi środowisko dla wszystkich procesów życiowych, które przebiegają w organizmie: wchodzi w skład wszystkich komórek i tkanek – nawet kości i zęby zawierają pewne ilości wody; umożliwia przemieszczanie składników odżywczych i produktów przemiany materii na poziomie komórki i całego organizmu; reguluje temperaturę ciała –organizm pozbywa się nadmiaru ciepła przez parowanie wody, która wydostaje się na powierzchnię skóry jako pot; dzięki swojej nieściśliwości woda chroni przed uszkodzeniem mózg, rdzeń kręgowy, gałki oczne, płód, a będąc składnikiem mazi w torebkach stawowych, zmniejsza tarcie, zabezpieczając stawy przed uszkodzeniem; jest niezbędna do prawidłowego procesu trawienia – m.in. umożliwia właściwe działanie enzymów trawiennych oraz jest nośnikiem składników odżywczych wchłanianych z jelit w postaci roztworu lub zawiesiny; wpływa na funkcjonowanie układu oddechowego, ponieważ nawilża wdychane przez nas powietrze – zbyt suche powietrze powoduje wysuszenie błon śluzowych, co z kolei ułatwia drobnoustrojom wnikanie do naszego organizmu.

Kiedy pić?

Uczucie pragnienia, daje nam znać o konieczności napicia się. Jednak uczucie pragnienia jest opóźnione w stosunku do zapotrzebowania naszego organizmu na wodę. Czas upływający od pojawienia się pragnienia i podjęcia odpowiednich działań tzn. wypicia napoju, jego strawienia i zmetabolizowania, jest niekiedy zbyt długi – istnieje wtedy niebezpieczeństwo wystąpienia objawów odwodnienia. A zatem najlepiej „wyprzedzić" moment pojawienia się pragnienia i popijać systematycznie w ciągu dnia wodę czy inne niesłodzone napoje.



Jak pić?

Ważne jest nie tylko kiedy pić, lecz także jak pić. Często zdarza się, że gdy poczujemy pragnienie, szybko zaspokajamy je szklanką wody czy innego napoju, wypijając ją zazwyczaj jednym haustem, i znów „zapominamy" o piciu na jakiś czas. Jest to sposób niewątpliwie skuteczny – udaje nam się przecież zaspokoić pragnienie – ale niestety nieefektywny. Najlepiej pić napoje powoli i małymi łykami. Dzięki temu organizm lepiej przyswoi wypite płyny.

Ile pić?

Wiele czynników wpływa na to, ile płynów należy dziennie wypijać, m.in.: wiek, płeć, okres ciąży i laktacji, temperatura otoczenia i aktywność fizyczna. Wynika stąd, że każdy z nas potrzebuje innej ilości płynów. Szacuje się, że minimalna ilość wody potrzebna naszemu organizmowi wynosi 0,8–1 l na dobę. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by dzienne spożycie wody kształtowało się na poziomie 30 ml na każdy kilogram masy ciała.

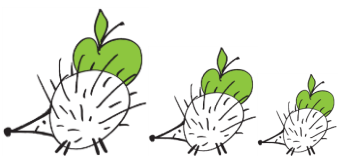
W Instytucie Żywności i Żywienia opracowano dla ludności Polski normy określające wystarczające spożycie wody (zawartej zarówno w napojach, jak i pożywieniu):

Płeć i wiek	Ilość płynów na dzień [w litrach]
Dzieci 1–3 lat	1,3
Dzieci 4–6 lat	1,7
Dzieci 7–9 lat	1,9
Dziewczęta 10–18 lat	2,1–2,3
Chłopcy 10–18 lat	2,4–3,3
Kobiety > 19 lat	2,7
Mężczyźni > 19 lat	3

Źródło: Normy żywienia człowieka, red. nauk. M. Jarosz, B. Bułhak-Jachymczyk, PZWL,Warszawa 2008.

Skutki niedoboru wody

Zbyt małe spożycie wody prowadzi do różnych zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu. Przy utracie ok. 3% wody pojawia się uczucie zmęczenia, bóle i zawroty głowy, ogólne osłabienie, przegrzanie ciała. Większa utrata wody prowadzi do zaburzenia funkcji termoregulacyjnych organizmu i do udaru cieplnego. Odwodnienie w granicy 20% zagraża życiu. Przy długotrwałym niedoborze płynów dochodzi do zaburzeń w pracy wątroby i nerek, co przyczynia się do gromadzenia szkodliwych produktów przemiany materii w organizmie. Dochodzi również do zaburzenia trawienia, gdyż zagęszczenie śliny utrudnia nawilżanie i przełykanie kęsów pokarmowych, a zagęszczenie soków trawiennych przyczynia się do powstawania stanów zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit. Do pozostałych następstw niedoboru wody należą



m.in. zaparcia, spadek masy ciała, suchość skóry i śluzówek, zaburzenia rytmu serca, zmiany ciśnienia krwi, schorzenia stawów.

Odwodnienie u dzieci

Odwodnienie organizmu często jest skutkiem biegunki bądź wymiotów. Są one szczególnie groźne dla niemowląt i małych dzieci, u których utrata wody może wynieść nawet kilkanaście procent masy ciała dziecka i spowodować bardzo poważne skutki zdrowotne. W przypadku wystąpienia biegunki czy wymiotów należy więc pamiętać o systematycznym podawaniu dzieciom płynów. Niekiedy wskazane jest również podawanie specjalnych płynów nawadniających, które są wzbogacone w elektrolity, jednak ich stosowanie należy skonsultować z lekarzem.

Dla dobra dziecka warto przestrzegać poniższych zasad:

1. Dbaj o to, aby dziecko wypijało w ciągu dnia odpowiednią ilość płynów.
2. W trakcie intensywnej ruchowej zabawy lub zajęć sportowych podawaj dziecku płyny lub przypominaj mu o wypiciu szklanki wody lub innego niesłodzonego napoju.
3. Zadbaj o to, by do szkoły i na wycieczki szkolne dziecko obowiązkowo brało butelkę wody.
4. Ucz dziecko i sam też pamiętaj, że nie tylko ilość, ale również jakość wypijanych płynów jest ważna – lepiej pić wodę źródlaną lub mineralną niż kolorowy, słodzony napój.
5. Pamiętaj, że to czy pijesz wodę i jak to robisz wpływa na kształtowanie prawidłowych zachowań żywieniowych dziecka. Dziecko, które codziennie patrzy na rodzica popijającego wodę źródlaną czy mineralną, samo chętniej wybierze do picia wodę, a nie sztucznie barwione i dosładzane napoje.

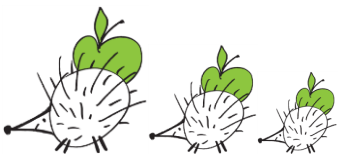
Nadmiar płynów?

Nadmiar wypijanych płynów również nie jest dla nas dobry. Skutki nadmiernego spożycia płynów zdarzają się jednak rzadko, gdyż w zdrowym organizmie nadmiar wody jest usuwany i w ten sposób utrzymywany jest prawidłowy bilans wodny. Groźne może okazać się jednorazowe spożycie dużej ilości płynów tzn. takiej, która znacznie przekracza maksymalne wydalanie wody przez nerki wynoszące 600–1200 ml na godzinę.

Najważniejsze zasady

Podsumowując, jeśli będziemy pamiętali o kilku zasadach, to niedobory wody nie powinny nam zagrażać:

1. Wypijaj odpowiednią ilość płynów w ciągu dnia tzn. 1,5–2 litry dziennie.
2. Wodę i napoje popijaj powoli, małymi łykami.
3. Wodę lub inne niesłodzone napoje popijaj systematycznie – nawet wówczas, gdy nie za bardzo chce nam się pić – dzięki temu nie dopuścimy do strat wody w organizmie.
4. Pamiętaj o spożywaniu owoców i warzyw, które również są źródłem wody.
5. W czasie wykonywania aktywności fizycznej popijaj wodę lub inne niesłodzone płyny.



6. Pamiętaj o piciu płynów nawet wtedy, kiedy jesteś poza domem – warto włożyć butelkę wody do torebki, plecaka lub teczki, bądź postawić ją na biurku w pracy, by w każdej chwili móc sięgnąć po łyk napoju.
7. Pamiętaj o stałym popijaniu płynów, szczególnie gdy:
    - dużo czasu spędzasz w zamkniętych pomieszczeniach (zwłaszcza w czasie sezonu grzewczego),
    - pijesz dużo kawy, herbaty lub innych napojów zawierających kofeinę – co prawda na krótko, ale jednak zwiększa ona wydalanie wody z organizmu,
    - spożywasz dużo produktów wysokobiałkowych, bogatych w błonnik lub słonych,
    - przebywasz w wysokiej temperaturze (nawet jeśli nie czujesz, że jest ci gorąco).

więcej na www.aktywniepozdrowie.pl

