

UŽIVAJMO VEČ VODE! - SVETOVNI DAN VODA 2015

Optimalno uživanje tekočin je odločilno za naše počutje!

Voda je življenje in pitje je ena najpomembnejših dejavnosti v našem vsakdanu, ki nas ohranja pri življenju. Naše telo zdrži nekaj tednov brez hrane, toda le nekaj dni brez vode. Stalna preskrba telesa s čisto vodo je življenjskega pomena.

Voda je namreč eno najpomembnejših »hranil« našega življenja. Naše odraslo telo vsebuje približno 60 odstotkov vode, ki se nenehno zamenjuje in nadomešča s tekočinami, ki jih zaužijemo.

Voda sodeluje v vseh življenjsko pomembnih procesih: po telesu prenaša hranilne snovi in odstranjuje odpadne ter sodeluje pri različnih presnovnih procesih in uravnavanju telesne temperature.

Vodo vnašamo v telo z raznovrstno pijačo in hrano. Približno 80 odstotkov vode, ki jo dnevno zaužijemo, popijemo v obliki vode in raznih drugih pijač; 20 odstotkov vode pa vsebuje trda hrana, ki jo pojemo.

Voda se iz telesa izloča v obliki urina, preko pljuč z izdihanim zrakom, preko kože z znojenjem in nekaj malega z blatom. Količina znoja je zelo različna, v glavnem je odvisna od temperature in vlažnosti okolja, v katerem se človek nahaja, ter od fizične aktivnosti posameznika.

Kako lahko ugotovimo, da pijemo dovolj? Najpreprostejši pokazatelj dobre hidracije je barva urina. Če je svetlo rumena, najverjetneje pomeni, da pijemo dovolj. In obratno – temnejše barve nakazujejo premajhno količin zaužitih tekočin. Seveda to velja, če so naše ledvice zdrave.

Dehidracija ali izsušitev pomeni pomanjkanje zadostne količine vode v telesu in je lahko posledica premajhnega zaužitja vode ali pa se razvije zaradi prevelikega izgubljanja tekočin (bruhanje, driska, povišana telesna temperatura, krvavitve, pa tudi povečano znojenje pri povečani fizični aktivnosti...).



Kakšni so znaki dehidracije? Postanemo utrujeni in slabotni, izgubimo apetit, ne moremo se pravilno osredotočiti, koža lahko postane rdeča, težko prenašamo vročino, loteva se nas glavobol, urin je temnejše barve.

Pazimo, ko začutimo žejo, smo namreč že dehidrirani! Če pijemo le takrat, ko smo žejni, ne pijemo dovolj. Na to moramo biti zelo pozorni pri manjših otrocih, pri starejših, ki izgubijo občutek za žejo, in pri fizično bolj aktivnih, kot so na primer športniki.

Koliko naj popijemo, da zadostimo potrebam našega organizma, je odvisno od vrste dejavnikov: hrane, ki jo uživamo, fizične aktivnosti, našega zdravstvenega stanja, temperature in vlažnosti okolja kot tudi nadmorske višine okolja. Približno dva litra tekočine za zdrave ženske in do skoraj tri litre tekočine za zdrave moške na dan je splošno priporočilo.

Kaj naj pijemo?

- vodovodno pitno vodo
- nesladkane ali manj sladkane čaje
- izotonične napitke ob večjih telesnih naporih, ki trajajo več kot eno uro.

Pijmo v manjših odmerkih preko celega dneva. Ne čakajmo, da postanemo žejni. Redno ponujajmo vodo.

Zagotovimo dostop do vode vedno in povsod.

Zakaj bi pili vodo? Zato, ker:

- je najlažje dostopna, najcenejša in jo imamo vedno pri roki,
- zares odžaja,
- redno pitje vode poveča našo zbranost,
- pripomore k boljšemu telesnemu in duševnemu počutju,
- ne redi.