

# Wakacje-zdrowo i bezpiecznie.

---

W czasie wakacji częściej spotykamy się w gronie rodziny, przyjaciół, znajomych a także osób nowo poznanych. Odwiedzamy miejsca rozrywki, lokale gastronomiczne, częściej spożywamy posiłki na świeżym powietrzu, a także towarzyszy temu dużo większa swoboda. Niestety w dobie pandemii musimy pamiętać o zwiększonej dbałości o bezpieczeństwo sanitarne żywności i higienę spożywania posiłków (częste mycie rąk ciepłą wodą z mydłem oraz ich dezynfekcja).

Przy okazji wypoczynku zorganizowanego a także tzw. „wczasów pod gruszą”, warto pamiętać że jak zrobimy sobie wakacje od zdrowego sposobu odżywiania, to będziemy musieli długo wracać na właściwe tory...

## O czym powinniśmy pamiętać komponując posiłki?

### Dziś przyjrzymy się wodzie ...

Organizm ludzki średnio w 50-70 % składa się z wody (zmiany zachodzą w zależności od wieku) dlatego kluczową rolę w codziennym naszym życiu odgrywa nawodnienie. Ważne aby pamiętać o regularnym uzupełnianiu płynów. Dlaczego woda jest taka ważna?

Jest składnikiem wszystkich komórek. Bierze udział w transporcie składników odżywczych, usuwaniu substancji szkodliwych z organizmu, stanowi składową płynów ustrojowych, pełni ważną rolę we wchłanianiu substancji odżywczych w jelitach i optymalną ich pracę.

Woda odpowiada również za termoregulację w naszym ustroju. Utrata wody następuje w związku z różnymi procesami min. oddychania, trawienia, w wyniku zwiększonego wysiłku fizycznego, w przypadku gorączki czy bardzo wysokiej temperatury powietrza. Właściwa podaż wody zapewnia również optymalną pracę jelit i odpowiednie nawodnienie stolca.

### Ile wody należy pić?

Nie ma jednej ilości dla wszystkich, ponieważ zależne jest to przede wszystkim od masy ciała, od aktywności fizycznej, zawartości wody w organizmie, temperatury powietrza a także kaloryczności posiłków czy stanów chorobowych (gorączka, biegunka, wymioty).

Istnieje wiele sposobów na obliczenie zapotrzebowania na wodę, oto jeden z nich:

Dla osób do 10 kg przyjmujemy 100 ml. na 1 kg masy ciała

10-20 kg-100ml na kg masy ciała + 15 ml na każdy kilogram powyżej 10kg.

Powyżej 20 kg -1,5 l. +25 ml. na każdy kilogram powyżej 20 kg.

Np. Człowiek ważący 70 kg musi spożywać co najmniej: 1,5 l +( 50 x 25ml) co wynosi 1,5 l +1250ml= 2,75l

Jednak to nadal są dane szacunkowe, ponieważ spożycie wody wzrasta w przypadku zwiększonej aktywności fizycznej, gorączki, biegunki, większego spożycia błonnika, w czasie laktacji i ciąży. Mężczyźni mają większe zapotrzebowanie na wodę niż kobiety.

## Kiedy

Picie wody powinno rozpoczynać się od samego rana, przysłowiową „szklanką wody” , a następnie regularnie w ciągu dnia, na pewno ważne aby pić podczas wysiłku fizycznego i umysłowego. Lepiej spożywać wodę między posiłkami niż podczas posiłku. Oczywiście należy słuchać w tym względzie swojego organizmu i bezwzględnie pić wtedy gdy odczuwa się pragnienie. Warto też wypić szklankę wody gdy odczuwamy głód, i sprawdzić czy przypadkiem zamiast jeść nie chciało nam się pić...

## Jaką wodę pić ?

Na półkach sklepowych mamy duży wybór różnych wód, ale trzeba wiedzieć, że np. woda źródłana będzie lepsza dla niemowląt z uwagi na niższą zawartość składników mineralnych , żeby nie obciążać przewodu pokarmowego maluszków, natomiast mama lepiej żeby piła wodę mineralną , która jest świetnym sposobem na uzupełnienie minerałów w diecie. Woda stołowa również zawiera składniki mineralne, jednak w odróżnieniu od wody mineralnej , która jest wydobywana z naturalnych źródeł , woda stołowa powstaje w wyniku mieszania wody i substancji mineralnych przez człowieka.

Woda jest niezbędnym reagentem procesów zachodzących w naszych komórkach, dlatego trzeba ją pić tak, żeby zoptymalizować jej wchłanianie.

Bardzo ważna w tym względzie jest izotoniczność płynów, czyli takie stężenie cukru i soli w płynie, które umożliwia właściwe wchłanianie do komórek. Z uwagi na proces wchłaniania wody na zasadzie czynnej, a nie biernej konieczne jest wytworzenie różnicy ciśnień między światłem jelita , a komórkami. Jeżeli będziemy spożywać samą wodę , niestety przeleci ona przez nasz organizm nie docierając do miejsca docelowego jakim jest komórka. Dlatego nie wskazane jest picie np. wody przegotowanej bez żadnych dodatków, ponieważ wypłukuje ona wartościowe substancje z naszego organizmu. Niestety picie wody tzw. smakowej może skutkować nieświadomym spożyciem nadmiernej ilości kalorii... W dwóch butelkach o pojemności 1,5l może znajdować się nawet tyle kalorii ile w słoiku kremu czekoladowego ....Lepszym sposobem na zmianę smaku będzie dodatek świeżych owoców (np. cytryna, limonka, arbuz, czereśnia), lodu i szczypty soli.

Trzeba też wiedzieć, że niektóre napoje chociaż ze względu na konsystencję zaliczają się do płynów, ze względu na działanie nie stanowią dobrego sposobu na ich uzupełnienie. ( min. kawa, herbata czy napoje alkoholowe) Ciekawostką jest fakt, że procentowa zawartość wody w niektórych gatunkach piwa jest mniejsza niż np. w sałacie czy cukinii... W przypadku picia alkoholu, kawy czy herbaty z uwagi na ich odwadniające działanie należy zwiększyć spożycie wody.

W okresie wysokich temperatur należy mieć na uwadze , aby nie dopuścić do odwodnienia organizmu ,co ma szczególne znaczenie w przypadku dzieci i osób starszych...

## Objawy odwodnienia:

Organizm daje nam znać , suchością w ustach i trudnością w przełykaniu, że potrzebuje wody. Ważne jest też zabarwienie moczu. Bardzo ciemny mocz jest jednym z objawów odwodnienia organizmu. Fizyczne zmęczenie, ból głowy, sucha skóra i zaparcia to również symptomy

odwodnienia. Skrajne odwodnienie trwające przez kilka dni stanowi poważne zagrożenie życia. W stanach chorobowych jak np. biegunka konieczne może być uzupełnienie elektrolitów z glukozą.

Warto więc regularnie uzupełniać wodę w organizmie. Nawyk regularnego picia wody trzeba w sobie wypracować, aby zapewnić prawidłowy przebieg procesów metabolicznych, właściwe funkcjonowanie organizmu i w pełni korzystać z atrakcji, jakie niosą ze sobą wakacje.

cdn.....

*Agnieszka Reszko-Kowalska*

<https://dietetycy.org.pl/jak-nawadniac-organizm/>

<https://motywatordietetyczny.pl/2019/09/przewlekle-odwodnienie-kiedy-moze-ci-grozic-i-czym-skutkuje/>