

22.3.2016 Světový den vody



Voda, a hlavně pitná nezávadná voda je jedním z největších bohatství, které nám naše planeta dává. Z těchto důvodů byl vyhlášen Světový den vody. V tento den si zároveň připomínáme, že na světě žije přes miliardu lidí, kteří mají nedostatek pitné vody a jsou tak přímo ohroženi na svém zdraví.

Co můžeme pro své zdraví udělat my, je správně dodržovat pitný režim.

Za den bychom měli přijmout 2 – 3 litry tekutin. Zdrojem vody pro fungování organismu nejsou pouze tekutiny, vodu nám dodá i zelenina, ovoce a mléčné výrobky. Konkrétní množství vypitých tekutin ovlivňují i různé faktory:

“Množství tekutin, které bychom měli vypít, závisí především na věku a tělesné hmotnosti. Samozřejmě potřebu tekutin ovlivňuje i teplota prostředí, zdravotní stav (při horečce, zvracení, průjmech je nutné pít více) a výše fyzické aktivity.” Například při cvičení může naše tělo vyloučit 2 až 3 litry tekutin během jedné hodiny.

A jak poznáme, že pijeme správně? Poznáme to na naší moči. **Měli bychom vypít přesně tolik, aby moč byla světle žlutá. Tmavá moč značí nedostatek tekutin.** Také platí známé pravidlo, že **pít bychom měli průběžně a to i v případě, že žízeň přímo nepociťujeme.** Nedoporučuje se pít nárazově veliké množství.

Co když pijeme málo?

Nedostatek tekutin může mít za následek sníženou fyzickou i psychickou výkonnost. Člověk má potíže se soustředit a přichází i únava. **Dlouhodobý nedostatek tekutin může vést právě mimo jiné i k poruchám ledvin a ke vzniku močových kamenů.** Dehydratace způsobuje i stárnutí pokožky.

Lidské tělo denně vyloučí přibližně 2, 5 litru vody v moči, stolici, dýcháním a kůží. Proto je důležité pít, aby mělo tělo tyto ztráty z čeho nahradit a netrpělo deficitem.

Co pít?

Vhodné tekutiny, které by měly být základem pitného režimu, jsou voda, ideálně ta přímo z kohoutku, minerální vody s nižším obsahem sodíku a o nižší stupni mineralizace, ovocné čaje a slabší černé a zelené čaje. Do pitného režimu patří i mléko. Do celkového příjmu tekutin můžeme zařadit i polévky, mléčné výrobky a ovoce se zeleninou.

Nic se nemá přehánět

I když je příjem tekutin velice důležitý, nic se nemá přehánět. Nadměrný přísun tekutin může vést i ke zdravotním potížím. **“Může dojít k převodnění, tedy ke stavu, kdy jsou nadměrně zatíženy ledviny a srdce.**

