

## Rola wody w diecie i nawadnianie organizmu

Woda, tak samo jak, węglowodany, białka, tłuszcze, składniki mineralne i witaminy jest jednym z sześciu podstawowych składników pokarmowych. Spożycie zbyt małych ilości wody w stosunku do zapotrzebowania może stać się poważnym zagrożeniem dla naszego zdrowia, a nawet życia. Niestety coraz więcej osób zamiast po wodę sięga po słodzone napoje, które dostarczają znaczących dla naszego zdrowia i samopoczucia ilości cukru.

### Czego dowiesz się z tego wpisu?

- Jaka jest rola wody w organizmie?
- Jakie składniki mineralne dostarczamy pijąc wodę?
- Jakie są objawy odwodnienia?
- Czy picie wody może ułatwiać odchudzanie?
- Ile wody powinniśmy spożywać codziennie?

### Jaka jest rola wody w organizmie?

Woda wchodzi w skład wszystkich komórek. Zgodna z zapotrzebowaniem zawartość wody w organizmie gwarantuje utrzymywanie stałej temperatury ciała i prawidłowy przebieg procesów życiowych, zachodzących w stosunkowo małym zakresie temperatur. Woda niezbędna jest m.in. w procesie trawienia pożywienia i wchłaniania składników odżywczych, wydalania produktów metabolizmu i toksyn oraz regulacji gospodarki wodno-elektrolitowej i kwasowo-zasadowej organizmu. W procesach przemiany materii wytwarzane są niewielkie ilości wody (ok. 300 ml/dobę), lecz pokrycie dziennego zapotrzebowania na wodę jest możliwe przy dostarczeniu odpowiedniej ilości płynów. Przez to, iż organizm ludzi nie magazynuje większych ilości wody, konieczne jest ciągłe uzupełnianie jej ubytków.

### Jakie składniki mineralne dostarczamy pijąc wodę?

Cennymi pierwiastkami zawartymi w wodzie są **magnez i wapń**. Ich niedobory w codziennej diecie można zniwelować poprzez picie wody, którą je zawiera. Woda bogata w magnez chroni przed nowotworami, miażdżycą, zawałem, kamicą nerkową, zaburzeniami podczas ciąży, a także opóźnieniami rozwoju płodu. Często w wodzie znajduje się wapń, który jest podstawowym składnikiem kości i zębów. Reguluje on przemianę materii i pracę serca oraz warunkuje prawidłową pracę układu nerwowo-mięśniowego. Dlatego spożywanie wody, w której jest wapń ułatwia leczenie stanów zapalnych, zapobiega osteoporozie oraz nowotworom. **Siarczany** obecne w wodzie wpływają korzystnie na przemianę materii oraz ułatwiają wątrobie produkcję żółci. Zapobiegają infekcjom dróg moczowych, stanom nieżytowym jelit oraz cukrzycy. Regulują poziom cukru we krwi i w moczu. W wodzie znajdują się także niewielkie ilości **jodu**. Pozwala on zapobiegać niedoczynności tarczycy. Wpływa korzystnie na przebieg ciąży, wpływa pozytywnie na rozwój psychiczny dzieci i młodzieży.

Eliminuje zjawisko ociężałości umysłowej i zwiększa wydajność pracy. Dwuwartościowy jon żelaza, znajdujący się w wodzie, jest najlepiej przyswajalną postacią żelaza. Umożliwia on zapobieganie anemii oraz reguluje przemianę materii.

## Jakie są objawy odwodnienia?

Niedostateczna podaż płynów szybko może doprowadzić do odwodnienia, które jest przyczyną poważnych zaburzeń stanu zdrowia. Pierwsze objawy odwodnienia mogą wystąpić już przy utracie płynów wynoszącej powyżej 1%. **Obniża się wówczas wydolność fizyczna, pogarsza termoregulacja, dochodzi do zmniejszenia apetytu. Pogorszeniu ulega również pamięć, koncentracja, nastrój. Pojawia się uczucie słabości, lęku.** Kiedy utrata płynów wynosi powyżej 4%, coraz mniejszej wydolności fizycznej towarzyszą **zaburzenia koncentracji, bóle głowy, drażliwość, senność, wzrost temperatury ciała i częstości oddechu.**

## Czy picie wody może ułatwiać odchudzanie?

Badania pokazują, że woda ułatwia odchudzanie. Wprowadzenie do diety wody zamiast napojów słodzonych obniża całkowite dobowe spożycie energii o 10–13%. Ponadto zapobiega nadwadze i otyłości i pozwala zmniejszyć procentową zawartość tkanki tłuszczowej w ciele. Inna praca mówi o tym, że spożycie 500 ml wody przed posiłkiem może przyspieszyć utratę masy ciała o 1 do 2 kg w ciągu miesiąca.

## Ile wody powinniśmy spożywać codziennie?

Według Instytutu Żywności i Żywienia średnie, dzienne zapotrzebowanie na wodę dla dorosłych kobiet wynosi 2000 ml, a dla mężczyzn 2500 ml. Kobiety w ciąży powinny natomiast wypijać ok 2300 ml wody w ciągu dnia, a kobiety w okresie karmienia piersią 2700 ml. Warto wiedzieć, że wpływ na zapotrzebowanie organizmu na wodę ma również temperatura otoczenia i poziom aktywności fizycznej, w trakcie której wraz z potem tracimy płyny. Znaczenie ma także stan zdrowia oraz wartość kaloryczna diety. Natomiast jednym ze sposobów na obliczenie naszego zapotrzebowania na wodę jest wzór: 35 ml wody x masa ciała [kg].

*Piśmiennictwo:*

Kinga Bandoła, Klaudia Bandoła, Mariola Janiszewska, Katarzyna Pawlikowska-Łagód, Ewa Zabłocka. ROLA WODY MINERALNEJ W PROFILAKTYCE CHORÓB.

Mirosława Jarosza, Ewy Rychlik, Katarzyny Stoś, Jadwigi Charzewskiej. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. 2022.

Dennis E. A., Dengo A. L., Comber D. L., Flack K. D., Savla J., Davy K. P., Davy B. M.: Water Consumption Increases Weight Loss During a Hypocaloric Diet Intervention in Middleaged and Older Adults. *Obesity*, 2010; 18(2): 300–307.

Klaudia Wiśniewska, Ewa Kurowska, Katarzyna Okręglicka. *Wiad Lek.* 2014;67(2 pkt 1):119–23. Wpływ spożycia wody na masę ciała.

Danielle Perry, Karenn Chan. *Can Fam Physician*. 2022 Jul;68(7):519. doi: 10.46747/cfp.6807519. Water for weight loss.

Karowicz-Bilińska A.: Woda i jej znaczenie dla organizmu kobiety. *Ginekologia Polska* 2011