

Czy wiesz, że:

- Ojciec medycyny - Hipokrates - już ponad 2000 lat temu zalecał wszystkim, aby pili jak najwięcej wody.
- Woda jest „matrycą życia”, jak powiedział noblista Szent Gyorgi – nie ma organizmów żywych, zdolnych do funkcjonowania bez choćby odrobiny wody.
- Bez wody człowiek może przeżyć w klimacie umiarkowanym 7 dni, natomiast bez pożywienia ponad 2 miesiące.
- Utrata wody sięgająca 3% masy ciała powoduje obniżenie wydajności fizycznej o 20%. Przy utracie wody 20-22% masy ciała następuje śmierć organizmu.
- Nie powinno się trzymać butelki PET z wodą w miejscu nasłonecznionym, gdyż pod wpływem promieni słonecznych może nastąpić zmiana smaku produktu.
- Dla utrzymania właściwej jakości wody znaczenie ma wiele czynników. Powinna być ona przechowywana w suchym, chłodnym i zacienionym miejscu.
- Wodę z odkręconej butelki najlepiej wypić możliwie szybko od otwarcia. Po otwarciu butelki woda zachowuje swoje właściwości przez kilkanaście godzin. Nie powinno się pić wody bezpośrednio z butelki, gdyż może to doprowadzić do zanieczyszczenia mikrobiologicznego.
- Jeżeli chcemy wykorzystać wodę butelkowaną do gotowania napojów i pokarmów, należy wybrać wodę z niższą zawartością wapnia (ok. 50mg/dm³) i magnezu (poniżej 30mg), aby uniknąć wytrącania się osadów tych pierwiastków podczas gotowania.
- Okres przydatności wody do spożycia podany jest na opakowaniu, ale jej jakość zależy też od tego, czy woda jest przechowywana w zalecanych warunkach, tj. w miejscu nie nasłonecznionym i w temperaturze poniżej 20°C.
- Naturalne wody mineralne to wody wyróżniające się stabilnym i bardzo zróżnicowanym składem mineralnym mającym znaczenie dla procesów fizjologicznych przebiegających w organizmie człowieka.
- Wody źródłane to wody charakteryzujące się na ogół niższą zawartością składników mineralnych, dlatego mogą być stosowane w codziennej diecie przez wszystkich bez względu na wiek czy obciążenia zdrowotne.
- Woda stołowa jest wodą otrzymywaną z mieszaniny wód o różnej mineralizacji. Wodą stołową jest również woda, do której dodaje się sole mineralne zawierające jeden lub więcej składników mających znaczenie fizjologiczne jak: sód, magnez, wapń, chlorki, siarczany, wodorowęglany.
- W czasie upałów lub pracy fizycznej w uciążliwych warunkach termicznych wskazane jest picie naturalnych wód mineralnych średnio – lub wysoko zmineralizowanych, ze znaczną zawartością chlorków sodu oraz chlorków i/lub wodorowęglanów wapnia i magnezu.
- Osobom z nadciśnieniem tętniczym i skłonnościami do obrzęków, zalecane jest picie wód z niską zawartością sodu (poniżej 20 mg/dm³).
- Do przygotowywania napojów i mieszanek pokarmowych dla niemowląt i małych dzieci odpowiednie są jedynie wody niskozmineralizowane z niską zawartością sodu, siarczanów i chlorków (poniżej 20 mg/dm³).
- W uzupełnianiu niedoborów mineralnych pomocne jest picie wód zawierających deficytowe pierwiastki (wapń, magnez, fluorki, jodki, żelazo (II)) w znaczących stężeniach wskazanych specjalnym oznaczeniem na etykiecie. Oczekiwane efekty stosowania tych wód mogą być zauważalne jednak dopiero po systematycznym pobieraniu takiej wody w ilości ok. 1 litra dziennie.

- Osoby z dolegliwościami żołądkowymi, jak owrzodzenia i nadkwasota, nie powinny pić wody wysokonasyczonej dwutlenkiem węgla, zwłaszcza w większej jednorazowej dawce. Dla tych osób wskazane jest natomiast picie systematyczne przez dłuższy czas (3 x dziennie) wód alkalicznych, zawierających powyżej 1200mg/dm³ wodorowęglanów sodu.
- Zarówno naturalne wody mineralne jak też wody źródlane są środkami spożywczymi o jakości bezpiecznej i korzystnej dla zdrowia. Picie takich wód zgodnie z podanymi zaleceniami, podobnie jak racjonalne odżywianie sprzyja zachowaniu zdrowia i dobrej kondycji fizycznej.
- Istnieją różnice osobnicze w zawartości ustrojowej płynów. U kobiet jest ona mniejsza niż u mężczyzn o tej samej masie ciała. Jest również mniejsza u osób otyłych. U kobiet ilość wody jest nieco mniejsza niż u mężczyzn, ponieważ ciało kobiety zawiera więcej tkanki tłuszczowej.
- Ciało w momencie narodzin składa się w 75% z wody, a wraz z wiekiem ten procent się zmniejsza. Ciało dorosłego człowieka składa się w 60% z wody.
- Woda występuje we wszystkich organach człowieka w bardzo zróżnicowanych proporcjach. Najwięcej jest jej we krwi - 83%, w nerkach - 82,7% oraz w sercu i płucach - po 79%. Woda to również podstawowy budulec mózgu (74,5%). Nawet takie narządy jak kości zawierają wodę, która stanowi 22% ich masy. Najmniej wody w naszym organizmie zawiera tkanka tłuszczowa – tylko 10%.
- Organizm ludzki traci wodę przez skórę (600 ml/dobę), płuca (400 ml/dobę), drogą pokarmową z kałem (100ml/dobę) oraz przez nerki (500 ml/dobę).
- Brak wody w organizmie przejawia się nie tylko chronicznym zmęczeniem, bezsennością, pogorszeniem koncentracji, zaburzeniami pamięci, bólami głowy i przesuszeniem skóry, ale i kłopotami z trawieniem i sercem. Chroniczny niedobór wody w organizmie może prowadzić do kamicy nerkowej i trwałego zwyrodnienia stawów.
- Źródłem wody dla naszego organizmu oprócz przyjmowanych płynów, które pokrywają 62% dziennego zapotrzebowania na wodę, mogą być również stałe pokarmy. Owoce i warzywa to drugie co do wielkości źródło wody dla organizmu zapewniające około 18% dziennego spożycia wody. Źródłem wody może być również pieczywo oraz produkty zbożowe dostarczające ok. 8% wody, a nawet mięso i jego przetwory (ok. 2%).
- Woda w naszym organizmie może pochodzić z kilku źródeł: z wszelkiego rodzaju wypijanych płynów oraz zjadanych pokarmów, powstaje także w wyniku przemian metabolicznych białek, tłuszczów i węglowodanów (woda metaboliczna).
- Wodę powinno się pić regularnie zanim poczujemy pragnienie. Najlepiej wypijać ok. 8 szklanek dziennie. Powinno się ją pić małymi łykami w niedużych ilościach, najlepiej 10 minut przed lub po jedzeniu (picie w trakcie posiłku może rozrzedzać soki żołądkowe).
- Odpowiednia ilość wody w diecie to również znacznie większa szansa na zachowanie ładnej sylwetki i możliwość przeciwdziałania nadwadze. Jest to możliwe dzięki temu, że picie wody zmniejsza uczucie głodu, przez co ułatwia nam kontrolę nad ilością spożywanych pokarmów.
- Szara, łuszcząca się i matowa skóra (tak zwana pergaminowa) jest objawem niewystarczającej podaży wody. W takim przypadku nie pomogą żadne kremy i maseczki - musimy pić wodę. Właściwa podaż wody korzystnie wpływa na cerę, gdyż dzięki niej z organizmu usuwane są produkty przemiany materii, które gdy zalegają w organizmie są niezwykle szkodliwe.