

Biuletyn Informacji Publicznej Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego

Adres artykułu: <https://bip.sggw.edu.pl/artukul/upaly-i-nawodnienie-organizmu>

Upały i nawodnienie organizmu

W trakcie lata upały to częste zjawisko. Jak się przed nimi chronić? Jak dbać o odpowiednie nawodnienie? I w czym najlepiej przechowywać wodę aby nie przenikały do niej, pod wpływem wysokich temperatur, szkodliwe substancje? Opowiedziała o tym dr inż. Monika Hoffmann z Katedry Żywności Funkcjonalnej i Ekologicznej Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.



NAUKA
S G G W



Nawodnienie organizmu

Upały są niebezpieczne dla zdrowia. Mogą doprowadzić do przegrzania organizmu a w efekcie nawet do śmierci. Podobnie jest w przypadku odwodnienia, na które szczególnie narażone są dzieci i osoby starsze. Ale tak naprawdę każdy, niezależnie od wieku i płci, powinien podczas wysokich temperatur dbać o swoje zdrowie.

*- Przede wszystkim trzeba pamiętać, żeby się regularnie nawadniać w ciągu całego dnia, niekoniecznie czekając na uczucie pragnienia - wyjaśnia **dr inż. Monika Hoffmann** z Katedry Żywności Funkcjonalnej i Ekologicznej Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. - Odczuwanie*

pragnienia jest u większości z nas naturalnym mechanizmem regulacji prawidłowego stanu nawodnienia, ale pojawia się dopiero przy niewielkim odwodnieniu organizmu. Lepiej więc pić na zapas. Innym przydatnym sygnałem naszego ciała mówiącym o stopniu nawodnienia jest barwa moczu. Jeśli jest bladożółta lub słomkowa, oznacza to odpowiednie nawodnienie. Jeśli stanie się ciemniejsza, może to wskazywać na odwodnienie i potrzebę uzupełnienia płynów. Do pierwszych objawów niewystarczającego nawodnienia, poza odczuwaniem pragnienia, należą ból i zawroty głowy, szybkie bicie serca, suchość śluzówek, zmęczenie i problemy ze skupieniem.

Co w takiej sytuacji najlepiej wypić? Co najlepiej nawodni organizm? Jeśli wybieramy wodę mineralną to najlepiej tę o mineralizacji w granicach 500-1500 mg na litr. Nie każdy lubi pić samą wodę, więc w takiej sytuacji dobrym rozwiązaniem będzie dodanie do niej mięty czy cytryny. Wtedy woda zyska konkretny smak i stanie się bardziej orzeźwiająca. Do tego, sok z cytryny dostarczy do organizmu witaminę C, a mięta spowoduje uczucie chłodzenia. Oba te składniki wspomagają proces trawienia.

Warto pamiętać, że jeśli korzystamy z cytryny ze skórką, trzeba ją bardzo dokładnie wyszorować w gorącej wodzie - radzi dr inż. Monika Hoffmann. - A to ze względu na stosowane do utrwalania cytryn szkodliwe substancje chemiczne. Najlepiej sięgnąć po cytryny ekologiczne. Natomiast listki mięty należy zgnieść lub rozdrobnić, by uwolnić olejki aromatyczne.

Dobrym sposobem gaszenia pragnienia jest wypicie naparu owocowego, na przykład z hibiskusa lub ziołowego z mięty, melisy czy rumianku. Najlepiej schłodzonego. Jeśli wybieramy soki owocowe, to warto je rozcieńczać z wodą, dzięki czemu obniżymy ilość spożywanych cukrów, naturalnie występujących w owocach. A jednocześnie przyspieszymy wchłanianie płynów i nawadnianie organizmu.

- Ważna informacja dla osób mających problemy z glikemią - plasterek cytryny dodany do wody nie ma wpływu na poziom glukozy we krwi - mówi naukowczyni z SGGW. - Zawierający znikome ilości cukru sok z cytryny ma niski indeks glikemiczny, co oznacza, że nie powoduje skoków poziomu cukru we krwi. Podobnie mięta, nie zawiera cukru, więc nie wpływa na jego poziom we krwi. Oba te składniki sprawiają, że sięgamy po wodę chętniej, a regularne picie wody, pomaga utrzymać odpowiedni poziom nawodnienia, co jest istotne dla stabilizacji poziomu cukru we krwi.

W trudnych sytuacjach, wymagających dużego wysiłku fizycznego możemy wspomóc się m.in. wyrobami aptecznymi. Mowa o gotowych napojach izotonicznych, proszkowych i żelowych koncentraty do rozpuszczenia w wodzie. Taki napój można też przygotować samodzielnie. Wystarczy do wody dodać sok z cytryny, miód i szczyptę soli. Oczywiście należy pamiętać, że napoje izotoniczne zawierają

węglowodany, a te ze sklepu także substancje dodatkowe, takie jak barwniki, aromaty czy substancje konserwujące. Ale to już nie są składniki idealne dla zdrowia.

Dobrym rozwiązaniem jest też picie wody z kranu. W Polsce woda z kranu jest bezpieczna do picia, podlega uzdatnianiu i rygorystycznym kontrolom jakości. Jednak jej jakość może się różnić w zależności od regionu i stanu instalacji wodociągowej w budynku. Jeśli mamy zastrzeżenia co do jakości wody z kranu, możemy korzystać z butelek z wbudowanym filtrem, który należy regularnie wymieniać, zgodnie z instrukcją użycia. Domowym rozwiązaniem będzie też wykorzystanie systemów filtrujących, czy tańszych rozwiązań, takich jak dzbanki filtrujące czy gotowanie wody.

Ważne jest również, jak dużo wypijamy płynów podczas upałów. Zależy to od wielu czynników. Zarówno środowiskowych, jak i fizjologicznych – takich jak wiek, płeć, aktywność fizyczna, masa ciała czy indywidualne potrzeby organizmu związane ze stanem fizjologicznym, czy chorobą.

Przeciętnie zaleca się picie około 30 ml wody na kilogram masy ciała dziennie, co u przeciętnej osoby dorosłej stanowi osiem szklanek wody (około dwóch litrów płynów ze wszystkich źródeł) – tłumaczy dr inż. M. Hoffmann. – Ale podczas upałów zapotrzebowanie na płyny może zdecydowanie wzrosnąć. Podstawowa zasada, to słuchać swojego ciała – uczucie pragnienia to znak, że organizm potrzebuje więcej płynów. Pamiętajmy też, że należy pić regularnie przez cały dzień, a nie tylko wtedy, gdy jesteśmy spragnieni. I kiedy wychodzimy z domu, zabieramy ze sobą butelkę wody.

Odpowiednia butelka na wodę

To w czym przechowujemy wodę przeznaczoną do spożycia, ma ogromne znaczenie dla zdrowia. Plastikowe butelki mogą zawierać bisfenole, które są szkodliwymi substancjami chemicznymi. Pod wpływem wysokich temperatur i nasłonecznienia z plastikowych butelek (PET) mogą uwalniać się szkodliwe substancje, takie jak antymon, czy aldehyd octowy. Przy zachowaniu warunków zalecanych do przechowywania napojów (poniżej 20 st. C, w nienasłonecznionym miejscu) migracja tych związków nie stanowi większego ryzyka.

– Zamiast jednorazowej butelki PET wybierajmy wielorazowe trwałe i bezpieczne butelki ze stali nierdzewnej. W tej chwili często występują w wersji izolowanej, dzięki czemu świetnie nadają się do przechowywania zarówno zimnych, jak i ciepłych napojów. Dobrą alternatywą są też butelki szklane lub z tritanu. Tritan to przezroczyste, lekkie i odporne na uszkodzenia tworzywo sztuczne wolne od BPA i

innych szkodliwych substancji. Natomiast, jeśli korzystamy z napojów w opakowaniach typu PET – unikajmy ich nagrzewania, nie powinny stać w miejscu nasłonecznionym, czy w nagrzanym samochodzie. Nie kupujmy ich też na stoiskach, gdzie nie mogą być zachowane właściwe warunki przechowywania. Jednorazowych butelek nie powinno się powtórnie wykorzystywać. Butelki wielorazowe należy za to dokładnie i regularnie myć, nawet jeśli używamy ich tylko do wody – radzi dr inż. Monika Hoffmann

Anita Kruk, Biuro Promocji SGGW

Konsultacja merytoryczna:

dr inż. Monika Hoffmann

Katedra Żywności Funkcjonalnej i Ekologicznej

Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW

Metryczka

Opublikował w BIP:	Kamil Bieganowski
Data opublikowania:	13.08.2024 10:30
Data ostatniej aktualizacji:	13.08.2024 10:21
Liczba wyświetleń:	3