



HIDRACIJA TELES

Stopili smo v mesec maj, s tem pa tudi v toplejše mesece. Tudi v teh mesecih se srečujemo z dehidracijo. Zakaj je tekočina za naše telo tako zelo pomembna smo že pisali, sedaj pa namenimo nekaj vrstic kako pravilno piti.



Najprimernejša je seveda pitna voda.

Pri pitju (nesladkanih) zeliščnih čajev telo izgubi malce več tekočine, kot je vnesemo.

Popolnoma neprimerni za pitje pa so negazirane in gazirane aromatizirane brezalkoholne pijače ter aromatizirani čaji (vode z okusom, sirupi, sokovi z dodanim sladkorjem, nektarji, čaji z okusom itd). Ne samo da so vir praznih kalorij (zaradi velikih količin dodanega sladkorja), ampak te velike količine sladkorja povzročajo tudi neželene hitre dvige glukoze v krvi, saj se sladkorji zelo hitro absorbirajo iz črevesja. Neprimerne so tudi »lahke« negazirane in gazirane aromatizirane brezalkoholne pijače, ki vsebujejo manj kalorij, a imajo dodana umetna sladila (npr. aspartam, ciklamat), ki v večjih količinah za mladostnike niso priporočljiva.

Ko začutimo žejo, je že prepozno. Takrat nas prevzame neobvladljiva želja po veliki količini, naenkrat zaužiti tekočini. Četudi je ta tekočina voda, je lahko za naše telo škodljiva, saj se elektroliti (predvsem natrij) v krvi preveč razredčijo (pojavu rečemo **hiponatremija**).

Hiponatremija = je stanje, ki se pojavi, ko se koncentracija natrija v krvi močno zmanjša. Povzroči jo zmanjšano pronicanje skozi polprepustno membrano celice. Posledica je padec totalne telesne vode in s tem tudi količine Na⁺.

Zato je boljše, da vsakih nekaj minut naredimo požirek vode.

Voda naj bo topla ali vsaj sobne temperature.

Človeško telo ima normalno telesno temperaturo nekje med 36 in 37 °C. Če je voda hladna, jo mora telo najprej pogreti, šele nato jo lahko absorbira in zato porabi energijo.

Ob pitju hladne vode, se telo vedno malce zakrči, saj je temperatura manjša od telesne, kaj pa je za telo majhen šok. Vsak šok pa povzroči krčenje tkiv in oteži celicam, da bi se sprostile in oddale strupene snovi.



Prav tako ni priporočljivo piti med obroki in/ali takoj po njih.

Saj se s takim početjem razredčijo prebavni encimi, katerih naloga je prebaviti hrano, ki je prišla v želodec. Hrana se tako težko prebavi in obleži v prebavnem traktu. Hrana, ki leži v telesu, začne gniti, sproščajo pa se plini in strupi, kar še dodatno obremeni organizem z odpadnimi produkti vrenja in gnitja.

Zaradi različnih vzrokov vodo v vodovodu klorirajo (v različnih koncentracijah). Pitje vode s klorom pa je škodljivo, saj ta uničuje koristno črevesno floro prav tako pa lahko v kombinaciji z drugimi kemikalijami ustvarja različne strupene snovi.

Presežek klora v vodi se znebimo tako, da pijemo »postano« vodo. Saj se klor veže na mikroorganizme v zraku in tako zapusti vodo.

Seveda tudi pri fizični aktivnosti veljajo zgornja priporočila: pitje tekočine večkrat po malo, mlačne, negazirane vode, kar vpliva na boljšo hidracijo telesa (večji volumen tekočin v želodcu povzroči hitrejšo praznjenje želodca). Pitje med aktivnostjo ima dve funkciji: nadomeščanje telesne tekočine, ki se je z znojenjem in dihanjem izgubila in zagotavljanje goriva za telo. **Pri večji fizični aktivnosti (telesna vadba, ki traja dlje kot 1 uro) je potrebno dodati tudi elektrolite.** Elektrolite dobimo v izotoničnih pijačah.

Pravi izotoniki so le tiste pijače, ki vsebujejo naravne elektrolite brez škodljivih primesi.

Eden najboljših izotonikov je zagotovo kokosova voda iz mladih, še zelenih plodov, brez dodanega sladkorja, arom in konzervansov. Večina izdelkov ni prava kokosova voda, saj vsebujejo barvila, arome in sladkor, ki pa upočasnijo praznjenje želodca in s tem zmanjša preskrbo telesa z vodo. Lahko pa si pripravite domač izotonični napitek iz sveže iztisnjene pomaranče ali limone z vodo, dodano žličko sladkorja ali medu in ščepecem soli.



Uživajte zunaj na svežem zraku v teh čudovitih sončnih dneh, a ne pozabite na svoje telo in s seboj vzemite steklenico vode.



Slike so pridobljene s spleta.

Hren Luka. 2014. Hidracija. Kinvital.

Lončar Sanja. Ožeti, prekurjeni, presušeni. Za zdravje.net.

Lončar Sanja. Hitra šola hidriranja. Za zdravje. Net.

Medeno srce. 2006. Motnje v presnovi vode.

Zupan Neja. Vprašanja in odgovori. Bisernica.

Povzela: Petra Nemeč