Magiczny Kraków

Pij wodę, będziesz zdrowy!

2022-05-16

Dzienne zapotrzebowanie na wodę jest ściśle powiązane z masą naszego ciała. Najprostszy wzór na jego obliczenie to: masa ciała [kg] x 30ml. Jeżeli uprawiamy aktywność fizyczną, należy dodać do tego płyny utracone w trakcie wysiłku.

Picie wody o poranku

Szklanka wody (zwłaszcza ciepłej) wypita tuż po przebudzeniu, wspomaga trawienie oraz pobudza metabolizm. Dla walorów smakowych, warto dodać do wody wyciśnięty sok z cytryny i miętę lub inne owoce. W sytuacji, gdy cierpimy na zaparcia, zaleca się picie ciepłej wody wymieszanej z łyżeczką miodu.

Picie wody wieczorem

Kiedy nie byliśmy w stanie wypić odpowiedniej ilości wody w ciągu dnia, warto uzupełnić jej niedobory wieczorem. Ważne, aby nie wypijać dużej ilości (>0,5 litra) na raz, ale rozłożyć uzupełnienie płynów na mniejsze porcje.

Picie wody przed snem oraz w nocy

Najlepiej jest dbać o to, aby wypijać płyny regularnie w ciągu dnia. Zbyt obfite nawadnianie się przed snem lub w nocy nie jest wskazane, ponieważ istnieje wysokie prawdopodobieństwo częstego wybudzania się. W konsekwencji dochodzi do zmniejszenia jakości snu.

Picie wody przed, podczas i po posiłku

Wypicie szklanki wody przed posiłkiem niesie za sobą wiele korzyści. Po pierwsze rozpycha żołądek, dzięki czemu szybciej się najemy, jednocześnie przyjmując mniej kalorii. Po drugie, może wspomóc układ trawienny, gdy czeka nas ciężkostrawny posiłek. Wypicie wody z miętą lub miętowej herbaty przed konsumpcją tłustego, obfitego dania, pobudzi trzustkę do wydzielania soków trawiennych, co ochroni przed zgagą, niestrawnością i uczuciem ciężkości.

Często spotykamy się z twierdzeniem, że picie wody w trakcie lub bezpośrednio po posiłku jest niezdrowe, ze względu na rozrzedzanie treści pokarmowej w żołądku i pogorszeniem procesu trawienia. Osoby cierpiące na zgagę, refluks, choroby trzustki i zanik enzymów trawiennych rzeczywiście powinny unikać popijania w trakcie i do dwóch godzin po posiłku. Jednak osoby zdrowe mogą śmiało sięgać po umiarkowane ilości płynów do posiłku bez obaw o efektywność procesu trawienia.

Efekty picia wody

Picie wody w odpowiedniej ilości ma ogromne znaczenie dla naszego organizmu. Po pierwsze, wspomaga utratę masy ciała poprzez hamowanie apetytu i ułatwianie oczyszczania organizmu. Po drugie, poprawia nasze samopoczucie, zwiększa koncentrację, wydolność w trakcie wysiłku. Efekty picia wody widać nawet na naszej skórze. Dzięki dostarczaniu odpowiedniej ilości płynów cera jest promienna, jędrna i napięta. Kobiety, które pokrywają zapotrzebowanie na wodę,

rzadziej borykają się z cellulitem.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowej trenerki fitness – Dominiki Waksmundzkiej**.**