

## **A bőséges folyadékfogyasztás szükségessége**

Napjainkban szerencsére egyre nő az egészséges életmódot folytatók és ezzel együtt az egészséges táplálkozási szokásokat kialakítók száma.

Jó, ha tudjuk, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozásnak a megfelelő folyadékfogyasztás is részét képezi. Szervezetünk a nap során folyamatosan vizet és ásványi sókat veszít, amelyeket a kellő mennyiségű víz, illetve vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag ételek fogyasztásával pótolhat.

### **Folyadékháztartás a szervezetben:**

A víz szervezetünk legfontosabb alkotóeleme. Az emberi test legnagyobb részt vízből áll. A szervezet víztartalma a kor előrehaladtával egyre csökken. Az újszülött szervezete 72%, a felnőtté átlagosan 60%, míg az idős emberé csupán 50% vizet tartalmaz, amelynek legnagyobb hányada sejten belül, kisebb része sejten kívül található (vérplazma, nyirok, vizelet, nyál, emésztőnedvek, orrváladék, könny és izzadság). Ennek a csökkent vízmennyiségnek kell ellátnia folyadékkal testünk minden részét.

### **A víz élettani szerepe:**

A víz élettani szerepe rendkívül sokrétű az ember szervezetében. Biztosítja a vérkeringést, szabályozza a vérnyomást, lehetővé teszi a tápanyagok oldását, felszívódását és szállítását; befolyásolja a vér összetételét, hőszabályzó szerepével biztosítja a szervezet állandó belső hőmérsékletét.

Az emberi szervezet vízháztartását idegi és hormonális mechanizmusok szabályozzák. A napi vízleadás és vízfelvétel mérlegének mindkét oldalán átlagosan 2,4 liter szerepel: ennyi víz távozik a szervezetünkben a verejtékezés, a légzés, a kiválasztás és az emésztés folyamán, amit pótolnunk kell. Napi folyadékszükségletünk mintegy felét a táplálékokkal, másik felét víz formájában vesszük magunkhoz.

Az elfogyasztott víz bejárja az egész szervezetet. Az emésztőrendszerből felszívódik a vérbe, majd az egész szervezetben szétáramlik és különböző szervekben és szövetekben átmenetileg tárolódik, ahol leadja a benne oldott anyagokat. A bennük oldott anyagok révén ekkor érvényesül az ásványvizek hatása. A szervezeten belüli körforgása során a víz az anyagcsere termékét felveszi és tovább viszi, méregtelenítve ezzel a szervezetet.

Napi 1400 liter víz folyik át agyunkon és 2000 liter víz mossa át a vesénket. Az emberi szervezet azonban igen takarékosan bánik vízkészletével, hiszen naponta mindössze 2,4 liter választ ki, amit táplálék- és folyadékfelvétel útján pótolnunk kell. Az egészséges felnőtt ember napi folyadékszükségletének egyharmadát az elfogyasztott szilárd táplálékok, kétharmadát folyadékok fedezik.

## **Nem mindegy tehát, hogy mennyit és mit iszunk.**

A víz, szervezetben belüli egyensúlyi állapotát több tényező is befolyásolja, például az aktív sporttevékenység, a nehéz fizikai megterhelés, az éghajlat, a külső hőmérséklet, a szaunázás, a sírás, a láz, a hasmenés vagy a hányás. Ha a vízháztartás egyensúlya megbomlik, akár a vízfelvétel csökkenése, akár a vízleadás fokozódása miatt, a szervezet kiszárad. Már 2%-os folyadékvesztés esetén is csökken a fizikai és a szellemi teljesítőképesség, megjelennek a kiszáradás első tünetei (fejfájás, koncentrációképeség csökkenése, szomjúság). A kiszáradás következménye lehet: anyagcsere-zavar, vérsűrűsödés, salakanyag lerakódás, öregedési folyamat felgyorsulása. A szomjúságérzet a folyadék egyensúly fenntartásának egyik legfontosabb ingere, amely sürgős vízpótlásra figyelmeztet.

Sportolás vagy más intenzív fizikai megterhelés közben sok folyadékot veszítünk és a folyadékvesztés során igen sok ásványi anyag és nyomelem is távozik a szervezetünkben. Néhány százalék folyadékvesztés, 70 kg-os testsúlyt figyelembe véve, már több liter víz pótlását teszi szükségessé, aminek elmulasztása esetén izomgörcs, hányinger léphet fel és nő a fáradékonyság.

Sportolás vagy más nagyobb erőfeszítés előtt töltsük fel folyadék- háztartásunkat, fogyasszuk el körülbelül fél liter ásványvizet, fél óra alatt elosztva. Az igénybevétel közben igyunk negyedóránként 0,2 liter ásványvizet, és utána is kompenzáljuk a folyadékvesztésünket 0,2 literes adagokban.

Gondoskodjunk rendszeres folyadékfelvételtől:

- Ne várjuk meg amíg a szervezet szomjúságot jelez
- Módszeresen alakítsuk ki ivási szokásainkat
- ügyeljünk a szilárd és folyékony táplálékok arányára
- Napi tevékenységünkben tartsunk hosszabb- rövidebb pihenőket, ezeket használjuk fel egy- egy frissítő pohár víz elfogyasztására
- Esténként tartsunk számvetést, hogy mennyi folyadékot vettünk magunkhoz
- Étkezés közben viszont nem ajánlott a folyadékfogyasztás, mert rontja a szilárd ételek lebontásának hatékonyságát

A víz tehát testünk egyik legalapvetőbb alkotóeleme, mely fontos újrahasznosításon megy keresztül. Oldószerként használja a testünk, segít a hőszabályozásban, szabályozza sejtjeink térfogatát és működését. Egyensúlyát az emberi testben nagymértékben a szomjúságérzet szabályozza; mely egy kulcsfontosságú túlélési ösztön.

A víz nélkül nincs élet. Tiszta víz nélkül nincsen egészség. Amennyiben nem fogyasztunk mindennap megfelelő mennyiségű és minőségű tiszta vizet, az anyagcsere- folyamataink hatékonysága jelentősen csökken, amelynek következményei szinte beláthatatlanok.

A testünk csak úgy tud csúcsteljesítményt nyújtani, ha minden nap 2-3 liter tiszta vizet iszunk. A víz számos feladat mellett mint oldószer jelen van az összes anyagcsere folyamatban.

Sejtjeink, vérünk és emésztőnedveink alapjaként a víz, mint hordozó anyag (oldószer) oldott anyag formájában szállítja a tápanyagokat az emésztőrendszerünktől egészen a sejtekig, majd a kiválasztó szerveken keresztül eltávolítja a szervezetből a salakanyagokat. Gyakorlatilag az összes létfunkciónak, szervezetünk működéskének alapja a víz. Testünk több mint 70 %-át víz alkotja. Az agy 78%-a, a szív 77%-a, a máj 84%-a, az izmok 70%-a víz.

### **Vajon bármilyen folyadékkal pótolhatjuk a szervezet vízszükségletét? NEM!**

A szervezetünknek 2-3 liter víz a napi szükséglete. Mégpedig tiszta víz. Minden folyadék amit megiszunk és nem tiszta víz, az nem számít bele a 3 literbe. Az ember évezredek keresztül szomjának oltására a vizet használta. Az utóbbi évtizedekben azonban a divatnak megfelelően a reklámok hatására a víz helyett a különféle színezett, tartósítószerrel és adalékanyagokkal dúsított cukrozott üdítők vették át.

Néhány társadalomban azt gondolják, hogy a tea, kávé, alkohol és a különböző üdítőitalok megfelelő helyettesítői a tiszta, természetes víznek. Ezekben az italokban ugyan van víz, de emellett víz elvonó (dehidratáló) anyagokat is tartalmaznak. Eltávolítják az őket feloldó vizet, és szervezetünk víz tartalékaiból is elvonnak.

Manapság a modern életstílus a kereskedelmi italoktól teszi függővé az embert. A gyerekeket nem készítik és nem tanítják meg a víz ivására, így mindenféle szénsavas italoktól és cukrozott gyümölcslevektől válnak függővé. Ugyanakkor az üdítők „kulturált”, mesterségesen szabályozott íze automatikusan csökkenti a vízivás ösztönét, amikor épp nincsen a közelben üdítő.

### **Miért olyan nagy baj ez?**

Amikor vízben cukrot oldunk föl, egy idő után elérkezünk ahhoz a ponthoz, amikor az oldat telítődik és a víz (oldószer) nem képes több cukrot fölvenni. Egy ilyen telített oldat, képtelen a szervezetben funkcióját ellátni.

Ma az üdítők fogyasztásával, becsapjuk szervezetünket. Testünk szomjúsággal jelzi a vízhiányt, mi pedig víz helyett üdítőitalt adunk neki. Az üdítőitalokban annyi cukor és egyéb haszontalan anyag van, hogy a szervezetünknek komoly kihívást jelent, hogy vizet vonjon ki belőle. De, még ha ez sikerül is, egy pohár colában található víz mennyiséget a szervezet pont elhasználja a benne lévő haszontalan anyagok kiürítésére.

Sőt! Az igazság az, hogy a szénsavas italok nemhogy pótolják a vizet, hanem vizet vonnak el a szervezetből.

## **Fontos!**

Ahhoz, hogy a szervezet alapvető folyamatai, méregtelenítése és öngyógyítása zavartalanul működhessen, napi 2-3 liter tiszta víz fogyasztása lenne ajánlott. Ez a víz mennyiség nemcsak egészségesebb, hanem sokkal vitálisabb életet biztosít, amely nagyságrendekkel jobb közérzetet, nagyobb fizikai és szellemi teljesítőképességet is jelent fogyasztójának.

A tiszta ivóvíz az egyetlen élelmiszer, amely semmi mással nem pótolható, az emberi élet nélkülözhetetlen feltétele.

## **Tudtad?**

A víz hiányára sokkal érzékenyebben reagál a szervezet, mint bármely szilárd étel megvonására. Étél nélkül néhány hétig, akár 50 napig is képes életben maradni az ember, a víz megvonása azonban már 4-5 nap után végzetessé válhat.

Szomjazás esetén a szervezet először az izomból vonja el a nélkülözhetetlen vízmennyiséget, és ez az izmok fokozott ingerlékenységével, valamint fájdalmas izomgörcsökkel járhat.

Ha a vízháztartás egyensúlya megbillen, csökken a vízfelvétel, vagy a szervezet több folyadékot veszít, mint amennyit felvesz, az kiszáradáshoz vezet. A dehidratáció jellemző tünetei lehetnek a száraz nyelv és nyálkahártyák, aláárkolt szemek, hűvös végtagok, sápadt bőr és a csökkent vizeletmennyiség. Megfelelő vízfogyasztás mellett azonban lassulnak az öregedési folyamatok, nem tudnak lerakódni a salakanyagok, a vér megfelelően híg marad, és a fizikai és szellemi teljesítőképesség sem szenved kárt. Ha azonban a testtömeg 5%-át elveszítjük, akkor munkaképesség akár 30%-al is csökkenhet.

Élettani szempontból elengedhetetlen, hogy szervezetünk minden nap hozzájusson a megfelelő mennyiségű tiszta ivóvízhez.

Mára a Föld vízkészlete olyan mértékben szennyezett, hogy az csak nagyon komoly szűrés és tisztítás után válik fogyaszthatóvá.

Ha ásványvizet fogyasztunk, az alacsonyabb (200 mg/1000 ml alatti) ásványianyag-tartalmú ásványvizek fogyasztása javasolt (az ásványi anyagok túlzott felhalmozódásának elkerülése érdekében). A változatosság kedvéért emellett fogyasszunk ivóvíz minőségű csapvizet is. Nem szabad megfeledkezni arról, hogy az alkoholok és a cukrozott üdítőitalok fokozzák a szomjúságot, ezért nem ajánlottak a folyadékszükséglet fedezésére. Túlzott és rendszeres fogyasztásuk ráadásul hozzájárul a túlsúly és az elhízás kialakulásához.

Az ásványi anyagcsere fontos része a biológiai folyamatoknak: megelőzi az emberi szervezetekben az elektrolit- háztartás zavarait és az ásványi anyagok egy része ugyanolyan szerepet tölt be, mint a vitaminok.

Tehát az egészséges életmód kialakításához elkerülhetetlen a megfelelő mennyiségű zöldség és gyümölcs fogyasztása napi szinten, a fent leírt vízfogyasztás szükségessége és a rendszeres testmozgás, melyről egy későbbi alkalommal bővebben is szót ejtünk.

### **Tippek nyárra:**

☀ Váltogass rendszeresen az általad fogyasztott ásványvizek márkáját és típusát annak érdekében, hogy elkerüld egyes ásványi anyagok felhalmozódását a szervezetedben.

☀ Díszítsd, ízesítsd italaidat szivárvány-jégkockával: gyümölcsdarabokat, gyümölcslét, limonádét fagyassz le jégkockának és ezeket tedd a hűsítő italba.

☀ Oltsd szomjadat limonádéval egyszerűen és természetesen: friss citrom vagy lime levével, citrom- vagy lime-karikákkal ízesítsd a vizet. Fogyasztás előtt ne felejtse el alaposan megmosni a gyümölcsök héját!

☀ Főzz meg reggel egy adag, szárított gyümölcsdarabokat tartalmazó gyümölcsteát, hűtsd be, így délutánra már kész is a jeges tea, amely citrom- vagy lime-karikákkal dúsítva még izgalmasabb szomjoltó

☀ Egyszerűen és könnyedén készíthetsz otthon is egészséges fagyaltot, ha natúr joghurtot és friss vagy fagyasztott gyümölcsöket keversz össze, majd ezt lefagyasztod. A házi fagyaltot akár kész gyümölcsjoghurtból is lehet készíteni. Nyáron a nagy melegben kevesebb energiára van szüksége szervezetünknek, ezért ne terheld túl zsíros, erősen fűszerezett, nehezen emészthető ételek fogyasztásával. Ezt könnyű is betartani, hiszen a hőség idején általában nem kívánjuk a nehéz ételleket, inkább frissítő, üdítő jellegű fogásokra vágyunk. Ebédre vagy vacsorára választhatsz, sovány tengeri halat, baromfihúst, sovány sajtot és friss zöldségeket tartalmazó salátát. Az öntetet otthon is el lehet készíteni, olívaolaj, citromlé, friss vagy szárított zöldfűszerek, kefir vagy sovány joghurt felhasználásával. Kerüld a magas energiatartalmú ételeket (például gulyásleves, száraz bableves, lencsefőzelék, rántott hús, zsíros pörkölt stb.).

☀ Forró leves helyett jólesik nyáron egy hűsítő, zamatos gyümölcsleves. Minél kevesebb cukorral édesítve, tejszín helyett natúr joghurttal tehető krémesebbé!

Tízóráira, uzsonnára vagy desszertként fogyassz friss gyümölcssalátát! Cukor és tejszínhab nélkül a legfinomabb és legegészségesebb!

Készítette: Somfainé Fehér Diána

Magyar Iskolyümölcs- program 2013/2014- es tanév II. félévi oktatási segéanyag

Forrás:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: A víz jótékony hatásai

Magyar Ásványvíz Szövetség és Termék Tanács: A víz élettani szerepe

Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet: italok és ételek a nyári melegben

Internet