

Woda, konieczna podczas upałów

Dobrze wiemy, że picie wody podczas upałów może uchronić nas przed przegrzaniem i odwodnieniem organizmu. Uczucie pragnienia świadczy o 5% odwodnienia organizmu. Jeśli poziom odwodnienia wzrośnie o kolejne kilka procent może to być bardzo groźne dla organizmu. Dlatego tak ważne jest regularne dostarczanie płynów, aby nie dopuścić do takiej sytuacji. Dlaczego woda jest taka ważna dla organizmu? Woda przenosi składniki odżywcze i tlen do komórek ciała, wspomaga trawienie, normalizuje ciśnienie krwi, chroni narządy i tkanki, utrzymuje równowagę elektrolitową, chroni mózg, rdzeń kręgowy, tkanki i narządy, wzmacnia produkcję neuroprzekaźników, usprawnia pamięć, a także spowalnia proces starzenia. Woda stanowi około 70% masy naszego ciała. Podczas upałów nasz organizm stosuje różne mechanizmy mające na celu obniżenie i unormowanie swojej temperatury. Jednym z tych mechanizmów jest pocenie się. Dużym minusem tego mechanizmu jest nie tylko utrata wody, ale również i składników mineralnych. Taki proces zaburza równowagę wodno-elektrolitową w organizmie i wpływa na osłabienie mięśni, w tym również serca. To właśnie ze względu na osłabioną pracę serca odwodnienie jest tak groźne i nie należy go lekceważyć. Kiedy na zewnątrz panuje temperatura powyżej 30 stopni Celsjusza, układ krwionośny jest bardziej obciążony. Jeśli za mało pijemy, serce musi tłoczyć krew szybciej, więc szybciej bije. Również w gorące dni serce ma większe zapotrzebowania na tlen, który nie dostarczony w wystarczającej ilości, może doprowadzić do niedokrwienia mięśnia sercowego i nawet do zawału serca. Objawami odwodnienia są : uczucie pragnienia, sucha i zimna skóra, suche usta , zmęczenie, bóle głowy, zawroty głowy lub oszołomienie.

Co należy pić podczas upałów? Dietetycy stawiają na wodę, ale aby uatrakcyjnić smak wody można zawsze dodać do niej plasterki cytryny, ogórka, owoce, kwiaty (np. lawendy, róży) imbir lub miętę. Soki i słodkie napoje są niewskazane podczas upałów. Wysokie stężenie cukru w słodkich napojach będzie działało odwadniająco, ponieważ woda będzie „wyciągana” z komórek, aby obniżyć stężenie cukru. Jeśli chcemy pić sok owocowy wskazane jest jego rozcieńczenie w stosunku 1:1 z wodą mineralną. Podczas upałów najlepiej wybierać wody średnio i wysoko zmineralizowane, ponieważ dostarczą one elektrolitów traconych wraz z potem. Warto zwrócić uwagę na jony sodowe w wodzie, które w codziennej diecie są unikane ale podczas upałów jak najbardziej wskazane ze względu na zatrzymywanie wody w organizmie.

Oprócz rodzaju płynu, który pijemy podczas upałów bardzo ważna jest też temperatura płynu. W upalne dni chętnie sięgamy po zimne napoje mając nadzieję na szybką ochłodę i orzeźwienie. Jest to jednak uczucie chwilowe. Przez picie zimnego napoju nieznacznie spada temperatura ciała, a organizm w celu zachowania równowagi w tym momencie uruchamia mechanizmy obronne przed większym spadkiem temperatury. W trakcie tych mechanizmów generowane przez organizm jest ciepło, które podniesie temperaturę ciała do 36,6 stopni i przez które upał dla nas będzie jeszcze bardziej dotkliwy. Najlepiej byłoby pić napoje ciepłe (herbata, kawa) lub w temperaturze pokojowej.

Podczas upałów oprócz spożywania napojów należy jeść produkty zawierające dużą ilość wody takie jak :

- ogórki i seler naciowy zawierające około 96 % wody,
- pomidory, cukinia zawierające około 95 % wody, ,
- sałata, papryka i marchew zawierające około 90 % wody,
- arbuzy, truskawki, melony , grejpfruty, brzoskwinie, pomarańcze, maliny, ananasy czy borówki zawierające około 90 % wody,

Zalecenia żywieniowe podają, że w czasie upału należy wypić około 2 litry płynów. Picie należy rozłożyć równomiernie w czasie, ponieważ wypicie 2 litrów naraz nie pomoże, a wręcz może zaszkodzić. Organizm ludzki nie ma możliwości magazynowania wody więc nie można wypić jej na zapas. Bardzo ważny jest też sposób, tempo picia. Pijmy powoli, spokojnie.

W ten trudny czas musimy dbać nie tylko o siebie, o nasze rodziny ale też o ptaki, owady, zwierzęta pozostające pod naszą opieką i oczekujące naszego wsparcia.

Joanna Przeworska-Erazmus