



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Hidriranje

Voda je najveći sastojak ljudskog tela. Zapravo, oko 60% ukupnog odraslog ljudskog tela čini voda, dok mozak čini skoro 80% vode.

Voda igra ključnu ulogu u zaštiti od bolesti.

Podaci iz zdravstvenih istraživanja su otkrili da unos vode od 5 ili više čaša dnevno, u poređenju sa manje od dve čaše dnevno, u velikoj meri smanjuje rizik od fatalnog srčanog udara.

Činjenica je da je unošenjem vode, bilo gazirane ili obične, u vidu čaja ili hrane, esencijalno za naše zdravlje.

Voda je neophodna našem telu kako bi ono moglo normalno da funkcioniše.

Unošenje tečnosti je potrebno na dnevnom nivou kako bi se zamenile velike količine tečnosti koju gubimo svakodnevno.

Da li ste znali da voda smanjuje apetit?

Prema tome, što više vode pijete, manja će vam količina hrane biti potrebna.

Voda učestvuje i pomaže:

- u gradi ćelija,
- utiče na regulisanje temperature,
- detoksikuje organizam (kroz urin i feces),
- ima ulogu u varenju,
- neophodna je komponenta mnogih biohemijskih reakcija,
- podmazuje zglobove,
- daje elastičnost i vlažnost koži.
- Voda čuva vaše bubrege,
- diže nivo energije i
- ubrzava metabolizam.

Starenjem se metabolizam usporava pa je potrebno unositi još više vode/tečnosti.

Medicinski institut preporučuje 3,7 litara dnevno za odrasle muškarce i 2,7 litara dnevno za odrasle žene međutim, možda će vam trebati više ako ste fizički aktivni, dojte i / ili tokom toplijih meseci.

Takođe je važno imati na umu da se gubici vode razlikuju od osobe do osobe, a nekim ljudima je prirodno potrebno više tečnosti nego drugima.

Otprilike 80% naših potreba za hidratacijom potiče od tečnosti kao što su voda, mleko i čaj.



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Preostalih 20% potiče od visoko-vodene hrane poput voća, povrća i jogurta.

Međutim - treba imati na umu da su npr. alkoholna pića tečnosti koje povećavaju gubitak vode.

Dakle, hidriramo organizam unošenjem:

- Tečnosti
- Voda
- Mleko
- Čaj
- Hrane
- Supa
- Krastavac
- Kupus
- Tikvice
- Celer
- Zelena salata
- Paradajz
- Rotkvice
- Paprika

Dehidracija

Onog trenutka kada osetimo žeđ, organizam je već dehidrirao.

Kao posledica svakodnevne dehidracije, javljaju se različite posledice koje možemo primetiti, pa to između ostalog može biti suva kosa, koža, lomljivi nokti, celulit, perut, suve i ispucale usne.

Kada se smanji količina vode u organizmu za 2%, počinjemo da osećamo umor, a kada je količina vode smanjena za 9%, nastupaju različiti zdravstveni problemi.

Znakovi dehidracije:

- Žeđ
- Umor i razdražljivost
- Zatvor
- Tamnožuti urin
- Vrtoglavica
- Ubrzan ili nepravilan rad srca
- Suva usta
- Suva koža



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

- Smanjeno lučenje urina ili znoja
- Glavobolja, bolovi u zglobovima i grčevi
- Povišena telesna temperatura

Pitanje za Vas:

Koliko vode pijete dnevno?