

Co pić w czasie upałów?



# Opis wskazówki

Czym skutecznie ugasić pragnienie i uzupełnić wodę?

Wysoka temperatura i suche powietrze wymagają uczucie pragnienia. Czy zwykła woda wystarczy by odpowiednio nawodnić organizm? Jak jest z popularnymi sokami i słodkimi napojami?

Pamiętaj o regularnym nawadnianiu

Czy wiesz, że uczucie pragnienia świadczy o 5 % odwodnieniu? Jeśli poziom odwodnienia wzrośnie o kolejne kilka procent może być ono bardzo groźne i skończyć się przymusową wizytą w szpitalu. Dlatego tak ważne jest pamiętanie o regularnego dostarczania płynów, aby nie dopuścić do takiej sytuacji. Dbajmy i troszczmy się nie tylko o siebie, ale i o najbliższych. Osoby starsze i dzieci są bardziej wrażliwe i szybciej się odwadniają i trudniej wrócić im do stanu normalności.

Skutki odwodnienia

Należy pamiętać, że nasze ciało potrzebuje wody do prawidłowego funkcjonowania, w końcu stanowi ona około 70% masy naszego ciała. Pierwszym, wspomnianym wyżej, objawem początków odwodnienia jest uczucie pragnienia, następnie pojawia się suchość w ustach. Niektórzy obserwują również spadek jędrności i suchość skóry. Wraz ze wzrostem odwodnienia spada wydolność organizmu. Taka osoba jest osłabiona, nie ma siły wykonywać prostych czynności, nie może się na niczym skupić i skoncentrować. Następnie mogą pojawić się bóle i zawroty głowy, a nawet omdlenia. Dlaczego tak się dzieje? Podczas upałów organizm stosuje różne mechanizmy mające na celu obniżenie i unormowanie swojej temperatury. Jednym z nich jest pocenie się. Dużym minusem tego mechanizmu jest nie tylko utrata wody, ale również i składników mineralnych. Zaburza to 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.

Co pić podczas upałów?

Dietetycy i żywieniowcy stawiają na wodę. Jednak sięgając po butelkę należy dokładnie przeczytać etykietę ponieważ woda wodzie nierówna. Podczas upałów najlepiej wybierać wody średnio i wysoko-zmineralizowane, ponieważ dostarczą one elektrolitów traconych wraz z potem. Warto zwrócić uwagę na jony sodowe. W codziennej diecie unikane jednak podczas upału jak najbardziej wskazane ze względu na korzystne, w tym przypadku, zatrzymywanie wody. Aby uatrakcyjnić smak wody można dodać do niej sok lub plasterki cytryny, ogórka, miód, owoce, imbir lub miętę.

Soki i słodkie napoje są niewskazane podczas upałów. Wysokie stężenie cukru będzie działało odwadniająco, ponieważ woda będzie wyciągana z komórek, aby obniżyć stężenie cukru. Jeśli chcesz napić się soku owocowego wskazane jest jego rozcieńczenie w stosunku 1:1 z wodą mineralną. W upalne dni warto zwiększyć również spożycie warzyw i owoców, które składają się głównie z wody. Można je przygotować w postaci zupy lub koktajlu.

Ciepłe czy zimne?

Oprócz rodzaju płynu pitego podczas upałów bardzo ważna jest również jego temperatura. W ciepłe i upalne dni większość sięga po zimne napoje mając nadzieję na szybką ochłodę i orzeźwienie. Jednak jest to uczucie chwilowe. Pijąc zimny napój nieznacznie spada temperatura ciała. Organizm w celu zachowania równowagi w tym momencie uruchamia mechanizmy obronne przed większym jej spadkiem. W trakcie tych mechanizmów generowane jest ciepło, które podniesie temperaturę ciała do 36,6 stopni i przez które upał będzie jeszcze bardziej dotkliwy. Mądrze jest wykorzystać odwrotną reakcję w celu ochłodzenia. Pijąc ciepłą herbatę lub ziołowe napary wzrośnie temperatura i organizm sam od środka będzie się ochładzał, aby zapobiec przegrzaniu.

Jak i ile pić podczas upałów?

Zalecenia żywieniowe podają, że w czasie upału należy wypić około 2 litry płynów. Jest to około 8 szklanek stołowych. Ich picie należy rozłożyć równomiernie w czasie. Wypicie całości naraz nie pomoże, a wręcz może zaszkodzić. Organizm ludzki nie ma możliwości magazynowania wody, dlatego nie można wypić jej na zapas. Bardzo ważny jest też sposób picia. Nie pij w biegu.

Najlepiej stać lub usiąść w cieniu chwilkę oddechnij i napij się na spokojnie. Aby skutecznie się nawadniać dodatkowo pij