

Edukacja zdrowotna –

NAWODNIENIE ORGANIZMU

Kolejnym zagadnieniem jest nawodnienie organizmu. Temat niezwykle ważny dla osób w każdym wieku. Proszę zapoznać z tekstem poniżej. Na samym końcu umieszczam link, do krótkiego filmu na ten temat. Pozdrawiam.

Woda jest najważniejszym składnikiem naszego ciała. Przeciętnie człowiek w swym składzie posiada jej 50-70% w zależności od wieku i płci. Dzieci mają jej więcej niż dorośli. Mężczyźni więcej niż kobiety. Woda sprawia, że nasze ciało jest odpowiednio jędrne (głównie poprzez jej dużą zawartość w mięśniach), ponadto jest kluczowa do przeprowadzania większości reakcji zachodzących w organizmie. Pełni wiele funkcji i występuje we wszystkich tkankach organizmu (tak, nawet w tkance tłuszczowej), jest składnikiem cytoplazmy komórkowej, bierze udział w transporcie tlenu, składników odżywczych, umożliwia usuwanie toksyn, biorąc udział w transporcie ich do wątroby, nerek i płuc. Jest niezbędna w procesie wchłaniania w jelitach. Można tak wymieniać bez końca. Jest niezbędna do życia! Bez odpowiedniego poziomu nawodnienia nie zajdą żadne reakcje, metabolizm będzie zwolniony. Woda jest niezbędnym reagentem. Nawet mając do dyspozycji wszystkie niezbędne substraty pod dostatkiem nie zajdzie reakcja, jeśli nie będą one rozpuszczone w wodzie.



Jakie są oznaki odwodnienia?

Odwodnienie jest bardzo niepożądane dla człowieka, osłabia jego odporność, kumuluje i zwiększa stężenie toksyn w organizmie. Do odwodnienia może dojść z dwóch przyczyn. Albo zbyt małe spożycie płynów, albo zbyt duże ich wydalanie np. podczas wysokich temperatur, wymiotów, biegunek, cukrzycy.

Pierwszym symptomem, który powinien dać ci znać o początkach odwodnienia jest uczucie pragnienia. Trzeba zaspokajać pragnienie w miarę potrzeb. Kolejnym równie ważnym czynnikiem jest zabarwienie moczu (zwłaszcza tego porannego). Prawidłowy kolor powinien być lekko żółty, jeśli jest on już bursztynowy, ciemnożółty oznacza to, że jest dość gęsty, a zatem w organizmie nie ma wystarczającej ilości wody do jego produkcji.

Jeśli masz sucho w ustach, to oznaka zmniejszonej produkcji śliny, właśnie na skutek zbyt małej zawartości wody w organizmie. Powinieneś wtedy napić się jak najszybciej.

Do kolejnych już bardziej poważnych skutków odwodnienia należą:

- Zmniejszony apetyt
- Bezsenność
- Sucha skóra, większa tendencja do zmarszczek
- Zaparcia
- Uczucie gorąca, duszności
- Osłabienie
- Bóle głowy
- A także zmniejsza się ilość potu, co może prowadzić do przegrzania organizmu.

Chcesz się dowiedzieć ile pić wody? Zerknij na ten link:

<https://www.youtube.com/watch?v=2IS15ZRZoMw&t=225s>

Jaki wpływ ma woda na nasz mózg:

<https://www.youtube.com/watch?v=qtqhq3GAHug>