

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Woda zdrowia doda? Sprawdź, co warto wiedzieć na jej temat

Niedobór wody w organizmie – jego skutkiem może być nie tylko gorsza kondycja fizyczna, ale także słabszy intelekt i obniżony nastrój. Trzeba jednak wiedzieć, ile i co pić, aby jak najlepiej się czuć i sobie nie zaszkodzić.

Zbliża się lato, a z nim wysokie temperatury i kolejne okazje do uprawiania sportu. Wielu będzie też musiało znosić upały w czasie fizycznej pracy. Warto, a nawet trzeba wtedy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu, bo zaniedbania w tym obszarze mają przykre konsekwencje. Dobrze jest też wiedzieć, ile i co pić.

„Niedobór wody jest odczuwany dosyć szybko, jednak nie zawsze odczytujemy prawidłowo sygnały, jakie wysyła organizm. Często pragnienie mylone jest z głodem. Wydaje nam się, że chcemy jeść i sięgamy po kolejną przekąskę, by poprawić poziom energii, podczas gdy tak naprawdę jesteśmy lekko odwodnieni i potrzebujemy uzupełnić płyny. Lepsze nawodnienie to sprawniejszy metabolizm, dobra kondycja mięśni i organów, np. skóry (mniej widoczne zmarszczki, skóra mniej sucha). Dobre nawodnienie wpływa na prawidłową pracę nerek oraz jelit, gdzie często wystarczy odpowiednia podaż wody, aby pozbyć się zaparców” - wyjaśnia Wiktoria Kłos, dietetyk kliniczny i trener personalny, prowadząca poradnię Sports-Med.

## **Wpływ wody na organizm: mózg nie lubi pragnienia**

„Badania wskazują też, że już niewielkie odwodnienie może zakłócić pracę umysłu. Objawia się najczęściej osłabieniem zdolności koncentracji, bólami głowy oraz obniżonym nastrojem. Często zamiast sięgać po tabletkę przeciwbólową, wystarczy najpierw napić się właśnie wody” - podkreśla dietetyk.

Potencjalne zaburzenia z tym związane dobrze pokazali naukowcy z Georgia Institute of Technology. Uczestniczące w ich eksperymencie osoby, które intensywnie ćwiczyły w wysokiej temperaturze, nawet jeśli mogły uzupełniać płyny, to później gorzej radziły sobie z wymagającym skupienia, choć prostym zadaniem. Jednak dodatkowy brak wody sprawił, że możliwości ochotników jeszcze dwukrotnie spadały. Badanie z użyciem rezonansu magnetycznego pokazało, że niedobór płynów zmieniał pracę mózgu. Obszary potrzebne do wykonania zadania działały ze wzmożoną aktywnością. Dodatkowo, aktywowały się także inne rejony, niepowiązane bezpośrednio z wykonywanym poleceniem, prawdopodobnie jako odpowiedź na nienaturalny stan organizmu.

Badacze twierdzą, że to co zaobserwowali może m.in. pogarszać jakość pracy i zwiększać ryzyko wypadków zawodowych. Tutaj warto przytoczyć ubiegłoroczne badania przeprowadzone w pięciu europejskich krajach przez zespół z Uniwersytetu Kopenhaskiego uczestniczący w europejskim programie Heat-Shield. Badanie wykazało, że 7 na 10 pracowników różnych gałęzi przemysłu i rolnictwa znajduje się pod wpływem stresu spowodowanego gorącem i zbyt małą ilością wypijanej wody. Zdaniem ekspertów, sytuacja może się pogorszyć z nasileniem się fal gorąca wywołanych zmianami klimatycznymi.

## **Picie wody a zdrowie psychiczne - czy woda nas uspokaja**

Także, jeśli ktoś ma zły nastrój, dobrze, aby zastanowił się, czy wystarczająco dużo pije. Już bowiem łagodne odwodnienie (utrata 1,5 proc. normalnej ilości wody w organizmie) wpływa na stan psychiki - pokazały badania ekspertów z University of Connecticut. Przeprowadzone przez nich eksperymenty pokazały, że zbyt skąpe uzupełnienie płynów prowadzi nie tylko do spadku możliwości intelektualnych, ale także do pogorszenia nastroju. Okazało się jednak, że nieco inaczej reagują kobiety, a inaczej mężczyźni. Otóż u kobiet, z większym nasileniem pojawiało się uczucie zmęczenia, napięcia i zdenerwowania. Naukowcy z Connecticut zwracają uwagę, że człowiek zaczyna odczuwać pragnienie, kiedy utraci od 1 do 2 proc. wody. Dlatego zalecają monitorowanie swojego nawodnienia, np. poprzez obserwację barwy moczu. Jeśli jest ona ciemna - wody w organizmie jest zbyt mało.

Badacze podają też często proponowaną radę, aby wypijać ok. 2 litrów wody dziennie.

## **Ile wody można wypić - czy nadmiar szkodzi?**

Choć przytacza się często ogólne zalecenia dotyczące przyjmowania płynów, to należy też pamiętać, aby zwracać uwagę na swoje potrzeby. Zbyt dużo wody może wręcz zaszkodzić, doprowadzając do hiponatremii - niebezpiecznego spadku stężenia sodu. Organizm się przed tym broni, jak pokazał zespół naukowców z Monash University. Badacze poprosili ochotników, aby opisali wysiłek, jaki muszą włożyć w wypicie określonej ilości wody.

Przełykanie wody przy braku pragnienia okazało się dla uczestników eksperymentu aż trzykrotnie trudniejsze, niż kiedy chciało im się pić. Obserwacja ich mózgowi wykonana metodą MRI pokazała natomiast wzmożoną aktywność kory przedczołowej. Wskazuje to, że badani musieli z pomocą siły woli pokonać naturalny opór przed połykaniem. Aby pokazać możliwe zagrożenie, naukowcy przytaczają nawet skrajne przypadki śmierci sportowców po wypiciu zbyt dużej ilości wody.

„Zaleca się picie 1.5-2l wody dziennie, przy założeniu, że nie ma aktywności fizycznej. Indywidualne zapotrzebowanie na wodę jest jednak zależne od wielu czynników, takich jak płeć, stan zdrowia, stan fizjologiczny, aktywność fizyczna, ciąża, wiek, masa ciała, temperatura otoczenia. To czynniki, które decydują o tym, ile wody dana osoba powinna wypić, by zaspokoić swoje pragnienie i nawodnić organizm. Nie ma uniwersalnej ilości dobrej dla każdego, choć założenia są takie, by nie było to mniej niż te 8 szklanek dziennie” - wyjaśnia Wiktoria Kłos.

Na rynku mamy dziś do wyboru setki różnego rodzaju napojów. A co najlepiej pić zdaniem dietetyków?

„Jeżeli chodzi o nawodnienie organizmu to pierwszym wyborem powinna być woda, najlepiej mineralna. Opcją, która znajdzie zastosowanie jest również woda kokosowa jako naturalny izotonik. Nie zaleca się picia kolorowych napojów, izotoników ze sklepowych półek, ponieważ ich skład budzi wiele wątpliwości. Dodatku barwników, konserwantów, aromatów można uniknąć, przygotowując napój izotoniczny samodzielnie” - radzi ekspertka.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29084.html>



02-07-2024

## **[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)**

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

# dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**