

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Ważne jaką wodę pijemy podczas upałów

Jak tłumaczy na łamach portalu Tadeusz Wojtaszek z programu "Woda dla zdrowia", przed nadmierną temperaturą otoczenia organizm broni się poprzez intensywne pocenie się. W ten sposób obniża się ciepłota ciała, ale wraz z potem wypływają z naszego organizmu składniki mineralne - przede wszystkim sól, która zawiera dużo sodu. Dlatego w czasie upałów należy pić wody wysokozmineralizowane, które wzmacniają elektrolity w mięśniach i dodają sił.

Ekspert portalu wyjaśnia, że znaczny ubytek sodu i innych składników mineralnych z organizmu rozregulowuje gospodarkę wodno elektrolitową, która warunkuje sprawność mięśni. W efekcie nadmiernego pocenia stajemy się ociężali i apatyczni, pogarsza się nasze samopoczucie, odczuwamy dolegliwości sercowe i boli nas głowa.

Picie w takiej sytuacji zwykłej wody źródlanej nie zawierającej soli mineralnych, powoduje szybsze odwodnienie organizmu. Jest w nim coraz mniej sodu, który utrzymuje na odpowiednim poziomie zawartość wody w naszym ciele. Im więcej pijemy tym szybciej wydalamy z siebie wodę, a wraz z nią dające siłę składniki mineralne. Dochodzi wówczas do zasłabnięć, pojawia się też ryzyko zaburzeń pracy serca.

- W Indiach nauczyłem się pić wodę w cieniu, pić wodę przed zmęczeniem albo po zmęczeniu ale z odpoczynkiem - opowiada "Wodzie dla zdrowia" prezenter pogody i podróżnik Jarosław Kret. Tłumaczy, że przed zaspokojeniem pragnienia należy przez kilka minut wychłodzić organizm po wysiłku.

Także przed wyjściem z chłodnego pomieszczenia warto pamiętać o dostarczeniu organizmowi wody, zanim będzie musiał zmagać się z upałem. Dodaje, że w Indiach, gdzie nie można kupić wód mineralnych, do wody dodaje się zawsze odrobinę soli, a dla smaku plasterki cytryny, trochę sproszkowanego imbiru i miodu.

[PAP/Onet](https://laboratoria.net/aktualnosci/5102.html)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/5102.html>



15-06-2026

## [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#)

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

## **Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki**

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

## **Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki**

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

## **Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność**

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

## **Kofeina wpływa na jakość nocnego**

## wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

## Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

## Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

## Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

## **Partnerzy**