

### [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



[Strona główna](#) > [Start](#)

## Bez wody ani rusz

Bez jedzenia jesteśmy w stanie przeżyć ponad miesiąc, bez wody 3-4 dni. Znajduje się



ona we wszystkich organizmach żywych. Stanowi 94% wagi ludzkiego płodu, 73% ciężaru noworodka, około 50-70% masy ciała dorosłego człowieka. Kobieta ma jej w swym ustroju mniej niż mężczyzna o tej samej masie ciała. Mniejsza ilość wody znajduje się też w ustroju osób otyłych. Mężczyzna ważący 70 kg ma w sobie około 45 litrów wody ustrojowej. Odwodnienie w granicach 2-3% masy ciała obniża jego wydolność fizyczną. Niedobór wody sięgający 5-8% powoduje zaburzenia funkcjonowania procesów fizjologicznych i psychiki. Przy utracie wody ustrojowej w ilości 20% można umrzeć. Woda opuszcza organizm przy rozmaitych procesach w nim zachodzących, musimy więc stale ją uzupełniać.

### **Co może woda?**

Woda jest składnikiem tkanek i płynów ustrojowych. Wszystkie organy wewnętrzne, aby dobrze działać, potrzebują jej. Transportuje ona w organizmie tlen, składniki odżywcze oraz inne ważne substancje. Jest najlepszym rozpuszczalnikiem zbędnych produktów przemiany materii. Pomagając w wydalaniu toksyn z jelit i nerek oczyszcza organizm. Wspiera procesy trawienne. Cały czas reguluje i utrzymuje ciepłotę ciała. Nawilża też stawy i tkanki, nawet twarde kości mają jej aż 22%. Dużą ilość wody zawierają płyny ustrojowe: rdzeniowo-mózgowy, limfa, krew. Woda chroni mózg, gałkę oczną i rdzeń kręgowy, zabezpieczając ich prawidłową pracę. Pozwala też utrzymać właściwe napięcie tkanek, przywracając skórze młodość.

Dostarczana systematycznie w odpowiednich dawkach, zapobiega chorobom i przywraca zdrowie. Słynny w XIX wieku ksiądz Sebastian Kneipp uważał, że zabiegi wodne niszczą dolegliwości w zarodku. Leczył wodą, pobudzając lub odprężając poszczególne układy i narządy.

Organizm traci wodę przez:

- skórę, na skutek parowania (w naszym klimacie około 600 ml na dobę);
- płuca, podczas wydychania powietrza. U osoby zdrowej utrata wody tą drogą wynosi około 400 ml/dobę;
- układ pokarmowy, z kałem uchodzi jej 100 ml;
- nerki, wydalają każdą ilość wody, która przewyższa potrzeby organizmu. Pozbywają się nadmiaru płynu i rozpuszczonych w niej niepożądanych substancji. U osób zdrowych zdolne są do wydalania toksyn przy ilości moczu nie mniejszej niż 500 ml/dobę.

### **Pij, bracie, pij**

Nasze ciało jest jak wrażliwa roślina, która bez podlewania więdnie i schnie. średnie

zapotrzebowanie na wodę u zdrowej osoby wnosi 2-2,5 litra na dobę. Wzrasta ono podczas ciąży o 300 ml. W okresie karmienia piersią podnosi się o 600-800 ml. Woda nie jest składnikiem odżywczym, ale komponentem pożywienia. Zawartość jej w produktach bywa różna.

Stanowi ona:

- 75% masy ryb (wędzonych tylko 47%)
- 40-60% mięsa, jaj, nabiału
- 10-15% kasz, mąki, makaronów.

Najwięcej wody mają w sobie warzywa i owoce, blisko 75-80%. Melon czy arbuz mieszczą w swym miąższu nawet 90% wody. Nie ma jej natomiast w smalcu, cukrze oraz olejach.

Jedzenie dostarcza nam przeciętnie litr wody. Sam organizm wytwarza jej blisko 200-500 ml, w zależności od wartości energetycznej pożywienia. Powstaje ona w wyniku przemiany materii: białek, tłuszczów, węglowodanów. Resztę musimy dostarczyć pijąc (1,5-2 litry wody, herbaty czy soków dziennie). Zapotrzebowanie na nią wzrasta, gdy intensywnie ćwiczymy, ciężko pracujemy fizycznie lub podczas fali upałów. Musimy wtedy wyrównywać ubytki wody, związane z przyspieszonym oddychaniem i poceniem.

Większa ilość wody zalecana jest, gdy chorujemy, szczególnie z wysoką temperaturą. Osoby cierpiące na kamice nerkową powinny wypijać około 3-3,5 litra płynów. Tyle samo odwodnieni biegunkami, zmęczeni zaparciami czy zespołem jelita drażliwego, stosujący diety niskoenergetyczne (np. cukrzycową).

Amerykanie uważają, że wodę należy pić, gdy pocujemy głód. Często jest on sygnałem zapotrzebowania na płyny, a nie pożywienie. Ośrodek pragnienia odzywa się wtedy, kiedy wysycha język i gardło. Znaczy to, że organizmowi już od dłuższego czasu brakuje wody.

### **Tajemnice zamknięte w butelce**

Woda, która płynie w kranach naszych mieszkań, doprowadzana siecią wodociągów, czerpana jest z warstw powierzchniowych lub podziemnych bardzo płytkich. Nie jest ona czysta i musi być uzdatniana (m.in. chlorowana). Z warstw podziemnych głębszych pochodzą wody, które kupujemy w butelkach. Szczególnie ważnym walorem tych uznanych za przydatne do spożycia, jest naturalna, pierwotna czystość pod względem chemicznym oraz mikrobiologicznym. Oznacza to wyłącznie naturalne pochodzenie zawartych w niej składników oraz brak jakiegokolwiek zanieczyszczenia wewnętrznego. Jest bezpieczna i zdrowa bez żadnego uzdatniania. Skład mineralny głębszych wód podziemnych odpowiada najważniejszym zapotrzebowaniom organizmu człowieka na pierwiastki oraz związki chemiczne niezbędne do jego funkcji życiowych. Są to głównie związki sodu, potasu, wapnia, magnezu, żelaza w postaci chlorków, siarczków, wodorowęglanów, fluorków, jodków. Korzystna postać chemiczna tych związków ułatwia ich przyswajanie.

Różnorodność wód podziemnych umożliwia ich indywidualny dobór, stosownie do określonych potrzeb zdrowotnych. Mają one skład bardzo urozmaicony pod względem wielkości stężeń niektórych składników i związanych z nimi właściwości. Znaczną grupę stanowią tu wody średniozmineralizowane (od 500 do 1500 mg/dm<sup>3</sup>), zawierające znaczne ilości wapnia, magnezu, fluorków, siarczanów, niekiedy nasycone w złożu dwutlenkiem węgla (naturalnie gazowane). W grupie wód mineralnych wysokomineralizowanych (powyżej 1500 mg/dm<sup>3</sup>) znajdują się najczęściej te z chlorkami wapnia, magnezu, sodu albo wodorowęglanem sodowym. Mają też w swym składzie jodki i pierwiastki żelaza.

Najliczniejszą grupę wód butelkowanych na rynku polskim stanowią wody źródlane. Przeznaczone są one dla szerokiej grupy konsumentów, do stałego spożycia bez ograniczeń ilościowych. Zawierają najczęściej poniżej 500 mg/dm<sup>3</sup> rozpuszczonych składników mineralnych. Wśród wód butelkowanych, przeznaczonych dla węższej grupy odbiorców (np. sportowców) są wody stołowe. Produkuje się je z niskozmineralizowanych wód mineralnych lub źródłanych, do których dodawane są pierwiastki z określonymi właściwościami profilaktycznymi lub korygujące niedobory elektrolitów.

## Najlepsza woda

Picie wody jest modne, ale Polacy ciągle spożywają jej za mało. W 2005 roku przeciętnie piliśmy dziennie 110 ml wody butelkowanej. Dzisiaj wypija się jej około 200 ml, co daje 68 litrów rocznie (przeciętny Europejczyk wypija ponad 100 litrów). Szybki wzrost spożycia wody w Polsce przypada na miesiące letnie (pijemy ją sezonowo). Jesienią i zimą preferujemy herbatę, kawę, napoje ziołowe. Młodzież chętniej pije to, co kolorowe, gazowane i słodkie. Płynny te zawierają tzw. puste kalorie i prowadzą do niedostatecznego nawodnienia organizmu. Słodkie, gazowane napoje szybko gaszą pragnienie, ale ogólnie pijemy mniej niż potrzeba. Woda mineralna nie ma kalorii, a jej skład wpływa na pracę organizmu.

Osoby z kamicą nerkową muszą unikać wody z dużą zawartością wapnia. Chorzy z nadciśnieniem tętniczym powinni sięgać po wody niskosodowe. Dla pracujących w wysokich temperaturach korzystne są wody z wysokim stężeniem sodu i potasu. Osoby z chorobami serca, miażdżycą, narażone na ciągły stres, cierpiące z powodu bezsenności mogą pić wody bogate w magnez. Cierpiący na depresję powinni wybrać tę z dużą zawartością wodorowęglanów. Dla kobiet w ciąży i niemowląt najlepsze są wody źródlane. Kaszek i mleka dla osesków nie należy rozpuszczać w tych z wysoką ilością minerałów. Ich skład będzie zaburzał bilans pierwiastków zawartych w produktach dla najmłodszych.

Źródło: <http://www.mp.pl/>

<https://laboratoria.net/home/13089.html>

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## Partnerzy