Znaczenie płynów

Pić trzeba dużo, ale nie wszystkie płyny są dla nas tak samo wartościowe. Oto kilka najważniejszych rad związanych z utrzymaniem organizmu w dobrej kondycji.

Uzupełnianie płynów w organizmie (bilans wodny) to sposób pokrycia ich codziennej utraty (płyny wydalamy z moczem, potem czy podczas oddychania). W normalnych warunkach powinniśmy wypijać 2–3 litrów płynów dziennie. Jednak gdy przebywamy w wysokich temperaturach, ciężko pracujemy lub uprawiamy sport, musimy pić więcej. Określoną rolę odgrywa także dieta: jeżeli jej podstawą są warzywa, owoce i wyroby mleczne, ilość przyjmowanych płynów może być nieco niższa.

Pić powinniśmy równomiernie w ciągu całego dnia, a podstawowym płynem powinna być woda. Przy odchudzaniu bardzo ważne jest dostarczanie organizmowi potrzebnej ilości płynów, bowiem w dużej mierze warunkują one skuteczność diety redukcyjnej i subiektywne odczucia w tym okresie. Podczas przybierania na wadze przez całe lata w tkance tłuszczowej kumulowały się toksyny ze spożywanych produktów i otoczenia. W procesie odchudzania następuje usuwanie tkanki tłuszczowej, a kropelki tłuszczu przenikają z komórek tłuszczowych do krwi, skąd muszą zostać wydalone. Razem z nimi przenikają także toksyny. Jeżeli pijemy za mało lub w nieodpowiedni sposób, substancje te nie są wystarczająco szybko usuwane i mogą powodować zmęczenie lub bóle głowy. Brak płynów jest jednak niebezpieczny dla wszystkich. Powoduje odwodnienie organizmu, co najwcześniej rejestrują komórki mózgowe – dlatego odczuwamy bóle głowy, a nawet zaburzenia psychiki. Ostry brak płynów przejawia się pragnieniem (przy utracie 2% masy ciała), zaś większa utrata wody powoduje spadek sprawności fizycznej i psychicznej, mdłości, a nawet skurcze.

Najlepsze rozwiązanie: WODA

W ostatnich latach wodę z kranu wypiera szeroka oferta wód butelkowanych i innych napojów. Na szczęście wielu z nas już zrozumiało, że kupowanie wód w butelkach nie jest najlepszym rozwiązaniem. Zwykła woda jest bowiem najtańsza, łatwo dostępna, a na dodatek ekologiczna (nie dostarcza odpadów – plastikowych butelek). Jednak jej smak bardzo się różni, w zależności od miejscowości.

Wody źródlane pochodzą ze źródeł głębinowych. Ponieważ zawierają niewiele substancji mineralnych, można je pić codziennie przez dłuższy czas. Niektóre są wzbogacane smakami owocowymi (jednak niebarwione) i słodzone słodzikami. Podczas odchudzania mogą pić je osoby, którym nie smakuje woda.

Wody mineralne zawierają różne rozpuszczone substancje mineralne, powinniśmy więc znać ich skład (= czytać etykiety), by korzystne działanie nie przekształciło się w ryzyko. Do najważniejszych zawartych w wodzie minerałów należą:

Sód (Na +), który występuje w nadmiarze w produktach spożywczych. Dlatego powinniśmy wybierać wody mineralne z niższą zawartością sodu.

Magnez (Mg ++) dostarczany jest do organizmu większości z nas w ilościach niewystarczających. Dlatego picie wód zawierających magnez jest wskazane, ponieważ zapobiega on chorobom układu krążenia, łagodzi stres, a u kobiet pomaga obniżać napięcie przedmiesiączkowe.

Wapń (Ca ++) zazwyczaj nie jest dostarczany do organizmu w potrzebnych ilościach, jednak picie wód mineralnych zawierających wapń nie zawsze jest wskazane. Mogą one wywoływać problemy u pacjentów z wapniową kamicą nerkową. Dla osób zdrowych ten rodzaj wód mineralnych jest wskazany, pod warunkiem ich picia na przemian z wodami mniej mineralizowanymi.

Naturalne soki owocowe należą do zdrowych napojów, zawierają dużą ilość witaminy C, karotenu, witaminy E i kwasu foliowego, a także minerały – wapń, żelazo, magnez i potas Zwłaszcza soki owocowe o wyrazistych kolorach bogate są w substancje przeciwutleniające. Minusem jest ich stosunkowo wysoka wartość energetyczna (40–69 kcal/100 ml) spowodowana zawartością cukru (naturalnego lub dodanego). Niższą wartość energetyczną mają soki warzywne.

Lemoniady składają się z wody, cukru, dwutlenku węgla, czasem kwasku cytrynowego, a czasem kwasu fosforowego. Ich wartość energetyczna wynosi 33–52 kcal/100 ml, co w przypadku wypicia półlitrowej butelki daje niebagatelne 260 kcal.

Lemoniady light (słodzone aspartamem) są rozwiązaniem nieco lepszym, jednak nie unikniemy różnych dodatków. Systematyczne picie napojów typu cola źle wpływa na budowę masy kostnej – kwas fosforowy wypłukuje z organizmu wapń.

Herbata zielona i czarna nie zawiera żadnych barwników ani konserwantów, nie ma też żadnej wartości energetycznej (o ile pijemy ją bez cukru i bez mleka). Herbata zawiera fluorydy (mają korzystny wpływ na szkliwo zębów), polifenolowe substancje antyutleniające (zwalczają wolne rodniki) i inne substancje ochronne. Herbaty zapobiegają także chorobom serca, układu krążenia i nowotworom. Najwięcej substancji ochronnych znajduje się w herbacie zielonej, nieco mniej w czarnej, a najmniej w ulung. Między poszczególnymi gatunkami są znaczne różnice, dobrze więc pić je na zmianę.

Herbaty owocowe i ziołowe mogą zastąpić picie wody, zwłaszcza w okresach chłodniejszych. Do grupy tej należą jedno- lub wieloskładnikowe herbaty ziołowe i owocowe herbaty jednoskładnikowe (nie są to herbaty czarne z aromatem owocowym). Wiele napojów ziołowych może wspomagać dobry stan zdrowia (poprawa odporności, funkcji żołądkowych, układu wydalania itp.). Herbaty owocowe są smaczne, choć nie zawierają cukru ani jego namiastek. Ich picie nie powoduje

żadnych skutków negatywnych, a jedyny problem mógłby pojawić się w wypadku długotrwałego picia jednego rodzaju herbaty ziołowej (dotyczy to tylko niektórych rodzajów, należy skonsultować się z farmaceutą).

Kawa zawiera kofeinę pobudzającą organizm w stanach wyczerpania, poprawia koncentrację i pamięć, jednak działa jako lekki diuretyk (odwadnia), wskazane jest więc wypijanie do kawy szklanki wody. Wiele osób nadal jeszcze obawia się kofeiny, jednak coraz więcej badań dowodzi jej nieszkodliwości, zwłaszcza gdy wypijamy rozsądne jej ilości (ok. 300 mg dziennie). Natomiast ostatnie badania wskazują, że kawa chroni przed niektórymi chorobami cywilizacyjnymi.

Napoje energetyczne składają się z wody, cukru i kwasku cytrynowego, a substancje stymulujące to zazwyczaj kofeina i guarana, których działanie wzmacniają aminokwasy: tauryna, inozytol, tyrozyn. Czasem dodawane są także wyciągi roślinne (żeń-szeń, mate, schizandra) i witaminy z grupy B (jedno opakowanie może zawierać nawet 100% zalecanej dawki dziennej). Napoje energetyczne mogą na krótki czas kompensować stany głębokiego zmęczenia. Ich wadą jest natomiast wysoka zawartość cukru (1 opakowanie 22–50 g!), a tym samym wysoka wartość energetyczna (1 opakowanie 93–215 kcal).

Napoje alkoholowe spożywane w niewielkich ilościach (kobiety – ekwiwalent 0,15–0,2 l wina, mężczyźni 0,3–0,4 l dziennie) mogą zapobiegać chorobom serca i układu krążenia.

Wino zawiera antyutleniacz resweratrol przeciwdziałający zakrzepicy i poprawiający elastyczność żył, a także inne antyutleniacze – kwercetynę, rutynę lub kwas cynamonowy. Większość osób uważa za zdrowsze wino czerwone, dzięki upowszechnieniu się tzw. francuskiego paradoksu. Mniejsza częstotliwość występowania chorób układu krążenia we Francji związana jest jednak, z jednej strony, z konkretnymi, miejscowymi gatunkami winorośli, a z drugiej – ze zdrowszym stylem życia. Na obecność najsilniejszego z antyutleniaczy,

resweratrolu, testowano białe wina i stwierdzono, że niektóre z gatunków zawierają duże ilości tej substancji. Białe wina obniżają poziom fibrynogenu we krwi – ograniczają tendencję do powstawania zakrzepów, a tym samym ryzyko zawału i udaru mózgu. Systematyczna, lecz ograniczona konsumpcja wina podnosi frakcję HDL (ochronną) cholesterolu, przeciwdziałającą miażdżycy. Wartość energetyczna wina zależy od zawartości alkoholu i cukru resztkowego. W przypadku wina białego wynosi ona 67–70 kcal/100 ml, a czerwonego 65–76 kcal/100 ml.

Piwo cenione jest ze względu na zawartość witamin z grupy B. Rzadziej już podkreśla się, że liczącą się dla odżywiania ilość witamin zawiera jedynie piwo niefiltrowane. Po większym wysiłku sportowym piwo można uznać za napój jonowy. Znajdują się w nim substancje wzmagające apetyt, dlatego nie jest wskazane dla osób ze skłonnością do nadwagi. Wartość energetyczna piwa wynosi 32–51 kcal/100 ml, ma też ono niekorzystny indeks glikemiczny, który powoduje odkładanie się tłuszczu, przede wszystkim w okolicy brzucha.

Wódki i słodkie likiery są najmniej wskazane przy odchudzaniu. Nie dostarczają organizmowi niczego, prócz pustych kalorii. Natomiast niektóre z nich wyraźnie zwiększają apetyt, co może powodować problemy z przestrzeganiem diety redukcyjnej.

Fot. Adobe Stock