

Dlaczego warto pić wodę i unikać napojów słodzonych i gazowanych?

Woda jest jednym z najważniejszych składników organizmu, stanowi około 60% masy ciała dorosłego człowieka. Woda reguluje temperaturę naszego ciała, jest składnikiem krwi, pomaga w rozprowadzaniu substancji odżywczych w organizmie jest składnikiem naszych narządów wewnętrznych, skóry i oczu. Woda zabiera też z naszego organizmu zbędne produkty przemiany materii. Woda również nawilża i chroni (np. płuca, stawy, gałkę oczną). Bez wody nie moglibyśmy żyć.

Według najnowszych zaleceń dietetyków osoby dorosłe powinny wypijać około 2 litry płynów dziennie, a dzieci i młodzież co najmniej 1,5 litra. Najbardziej polecaną do picia jest woda o niskim bądź średnim stopniu mineralizacji. Zwiększoną ilość płynów powinniśmy wypijać, gdy uprawiamy sport, podczas upałów lub gdy chorujemy.

Wodę można przyjmować w postaci różnych płynów: kompotów, soków, herbatek, jedząc soczyste owoce lub zupę. Jednak najbardziej zalecanym produktem jest po prostu CZYSTA WODA. Niestety, WYPIJAMY JEJ BARDZO MAŁO. Woda nie ma intensywnego smaku, nie kusi kolorem. Lubimy też bąbelki! W porównaniu z barwnymi, słodkimi napojami, często reklamowanymi w telewizji zwykła niegazowana woda wydaje się po prostu nudna. Jednak to właśnie woda najlepiej gasi pragnienie i jest korzystna dla naszego zdrowia.

Co złego jest w słodzonych napojach z bąbelkami? Napoje gazowane są szkodliwe dla ludzkiego organizmu. Zawierają bardzo dużo cukru, kwasu cytrynowego, kwasu askorbinowego, dwutlenku węgla, różnych barwników, środków konserwujących i innych substancji wzmacniających smak i aromat. Te substancje szkodzą naszym zębom, uszkadzając szkliwo i wywołując próchnicę. Napoje gazowane nie mają żadnych wartości odżywczych, witamin, ani minerałów. Kwasy zawarte w ich składzie podrażniają układ pokarmowy człowieka, a dwutlenek węgla zaburza pracę żołądka, powodując wrzody lub zapalenie błony śluzowej żołądka. Dodatkowo napoje gazowane mogą prowadzić do rozwoju chorób krążenia, cukrzycy, otyłości i zaburzeń metabolicznych. Słodkie napoje tylko pozornie nas zaspokajają, w rzeczywistości zwiększając nasze pragnienie, więc chcemy ich pić więcej i więcej, spożywając przy tym ogromne ilości cukru. Również napoje niegazowane są słodzone cukrem lub groźniejszym od niego syropem glukozowo-fruktozowym. Są one szkodliwe dla zdrowia. Picie dużych ilości tego typu napojów sprzyja rozwojowi cukrzycy i otyłości.