

W CENTRUM WSZYSTKIEGO JEST... H₂O



Zajęta stockowa. Przedstawia modela.



Czy wiesz, że Twoje ciało składa się w około 60% z wody? Ludzkie ciało może przetrwać nawet sześć tygodni bez pożywienia, jednak tylko jeden tydzień bez wody. Dzieje się tak, ponieważ woda pełni fundamentalną rolę w praktycznie każdym aspekcie funkcjonowania organizmu, od myślenia po uczenie się, od regulowania temperatury ciała po nawilżanie stawów.

Choć istnieje szereg czynników, zachowań i działań, które mogą mieć wpływ na masę ciała, badania sugerują, że utrzymywanie odpowiedniego nawodnienia przez picie dużych ilości wody pomaga w redukowaniu masy ciała na kilka różnych sposobów:

Zmniejszenie apetytu

Picie wody pomaga osiągnąć poczucie sytości, ponieważ woda przechodzi przez przewód pokarmowy szybciej niż pożywienie. Powoduje to rozciągnięcie żołądka, który przesyła do mózgu sygnał informujący o pełności.

Stymulacja metabolizmu

Metabolizmem określa się procesy przekształcania przez organizm żywności i napojów w energię. Badania wskazują, że picie wody stymuluje metabolizm organizmu i pomaga zwiększać wydatek energetyczny.

Zero kalorii

Ponieważ woda nie zawiera kalorii, wypicie szklanki H₂O zamiast bardziej kalorycznych alternatyw, takich jak soki, napoje gazowane lub słodzona herbata/kawa, może się przyczynić do ograniczenia spożycia kalorii.

Efektywność aktywności fizycznej

Woda jest niezbędna do osiągnięcia zamierzonych korzyści z treningu. Gdy mięśnie są odwodnione, zaczynają rozkładać znajdujące się w nich białka szybciej, a ich odbudowa przebiega wolniej, co obniża efektywność ćwiczeń fizycznych.

Podejmowanie lepszych decyzji

Odwodnienie może powodować zmęczenie, zawroty głowy i dezorientację. Objawy te często skłaniają nas do niezdrowych wyborów – na przykład zamówienia jedzenia na wynos zamiast przygotowania pełnowartościowego posiłku w domu. Innym przykładem jest pominięcie zaplanowanego wcześniej treningu.

Ile wody powinna więc pić przeciętna osoba dorosła?

Jak w przypadku wszystkich tego rodzaju kwestii nie ma jednej uniwersalnej odpowiedzi. Zapotrzebowanie na wodę u danej osoby może się znacząco różnić w zależności od wieku, płci, ogólnego stanu zdrowia, stopnia aktywności fizycznej, skłonności do pocenia się oraz miejscowego klimatu (przykładowo przebywanie w bardzo wysokich temperaturach wymaga picia większych ilości wody).

Wygląd moczu jest bardzo dobrym wyznacznikiem tego, czy pijemy wystarczające ilości wody. Warto zwrócić uwagę na jego barwę – im ciemniejszy mocz, tym bardziej odwodniony organizm, co oznacza konieczność picia większych ilości wody. Prawidłową barwą jest odcień jasnożółty.

Choć istnieją naukowo udowodnione korzyści z odpowiedniego nawodnienia, picie większych ilości wody stanowi jedynie jeden z elementów na drodze do zdrowia – jeśli picie dużych ilości wody nie towarzyszą inne działania, nie będzie to miało dużego wpływu na spadek masy ciała. Jeśli jednak odpowiednie nawodnienie połączymy z mądrymi wyborami żywieniowymi i większą aktywnością fizyczną, pomoże to w przyjęciu kompleksowej strategii skutecznej redukcji masy ciała.

Czy chcesz dowiedzieć się więcej o nawodnieniu? Na kolejnej wizycie w ramach badania porozmawiaj na ten temat z członkiem **zespołu prowadzącego badanie ZUPREME**.

