

TOTUL ESTE DESPRE... H₂O



Știați că aproximativ 60% din corpul dumneavoastră este apă? De fapt, corpul uman poate rezista până la șase săptămâni fără hrană, dar numai o săptămână fără apă. Aceasta deoarece apa joacă un rol vital în aproape fiecare funcție corporală, de la gândire și învățare, la reglarea temperaturii corpului și lubrifierea articulațiilor.

Deși există mai mulți factori, comportamente și acțiuni care pot afecta greutatea corporală, cercetările sugerează că menținerea hidratării consumând multă apă poate ajuta la pierderea în greutate în mai multe moduri:

Suprimarea apetitului

Apa potabilă vă poate ajuta să vă simțiți sătul(ă), deoarece trece prin sistemul digestiv mai repede decât alimentele. Aceasta extinde stomacul, care trimite mesaje către creier, semnalând sațietatea.

Stimulare metabolică

Metabolismul este procesul prin care organismul dumneavoastră transformă alimentele și băuturile în energie. Cercetările sugerează că apa potabilă stimulează metabolismul organismului și promovează consumul de energie.

Este lipsită de calorii

Deoarece apa nu conține calorii, umplerea paharului cu H₂O în loc de alternative mai bogate în calorii, cum ar fi sucurile de fructe, sucurile acidulate sau ceaiul/cafeaua îndulcite, vă poate reduce consumul de calorii.

Exerciții eficiente

Apa este esențială pentru a face ca antrenamentul să fie un câștig. Atunci când mușchii devin deshidratați, aceștia încep să descompună proteinele (mușchii) mai rapid, în timp ce le construiesc mai lent, astfel încât antrenamentele sunt mai puțin eficiente.

Decizii mai bune

Deshidratarea poate provoca oboseală, amețeli și confuzie. Aceste simptome ne determină adesea să facem alegeri nesănătoase - cum ar fi să comandăm mâncare la pachet în loc să pregătim o masă gătită acasă. Sau să sărim peste antrenamentul pe care am promis că îl vom face.

Așadar, câtă apă ar trebui să bea un adult obișnuit?

Desigur, ca în toate cazurile, nu există „o singură cantitate care să se potrivească tuturor”. Cantitatea de apă de care are nevoie o persoană variază mult în funcție de vârstă, sex, starea generală de sănătate, nivelul de activitate fizică, tendința de a transpira și climă (de exemplu, dacă vă aflați într-un mediu foarte cald, trebuie să beți mai multă apă).

Totuși, urina dumneavoastră este o modalitate foarte bună de a determina dacă trebuie să măriți cantitatea de apă. Puteți să urmăriți culoarea; cu cât aceasta este mai închisă, cu atât sunteți mai deshidratat(ă) și trebuie să beți mai multă apă. Obiectivul este ca aceasta să fie galben deschis.

Deși există beneficii științifice pentru menținerea hidratării, creșterea consumului de apă ar trebui să fie doar o mică parte a călătoriei dumneavoastră către sănătate - consumul în sine a unei cantități mari de apă nu va avea un efect uriaș asupra pierderii în greutate. Cu toate acestea, împreună cu alegerile inteligente în bucătărie și creșterea nivelului de activitate fizică, acestea vă pot ajuta să adoptați o abordare cuprinzătoare asupra pierderii în greutate.

Doriți să aflați mai multe despre hidratare? Solicitați o discuție cu cineva din **Echipele Studiului ZUPREME** la următoarea vizită de studiu.

