

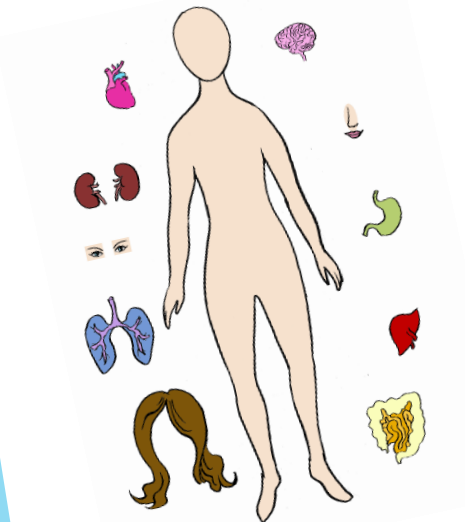
Dlaczego warto pić
wodę?



Woda to bezcenny skarb
Dlaczego tak ważne jest, aby spożywać ją regularnie?

Aż 60% naszego ciała składa się właśnie z wody.
Mózg to aż 75% wody, a kości składają się z niej w ponad 20%.

Woda jest niezbędną składową każdej reakcji, która zachodzi w naszym organizmie.



1. Dodaje energii

Kiedy czujemy się zmęczeni, woda potrafi dodać energii. Odwodnienie powoduje zmęczenie, dlatego ważne jest uzupełnianie płynów. Ponadto, woda pomaga dostarczać krwi tlen oraz inne istotne składniki odżywcze do komórek ciała.



2. Uśmierza ból

- Regularne picie wody pomaga zapobiegać bólom głowy. Dzieje się tak dlatego, że właściwe nawodnienie gwarantuje sprawne mikrokrażenie w małych naczyniach krwionośnych w mózgu i odpowiednie jego odżywianie. Aby nasze tkanki mogły wykonywać swoją pracę, muszą być nawodnione i mieć stały dostęp do energii, a do tego potrzebują, przede wszystkim odpowiedniej ilości wody.
- Woda jest głównym składnikiem, który transportuje składniki odżywcze do wszystkich tkanek i zapewnia ich sprawne funkcjonowanie.



3. Wpływa na koncentrację

Odwodnienie na poziomie ubytku 2% wody może powodować problemy z koncentracją i pamięcią, rozdrażnienie i spowolnienie szybkości reakcji, a tym samym utrudniać procesy uczenia i zapamiętywania.

Dzięki odpowiedniemu nawodnieniu możemy być bardziej efektywni w pracy, a także mieć lepsze wyniki w nauce.



4. Poprawia kondycję skóry

Picie wody sprawia, że skóra jest bardziej odżywiona i jędrna. Woda w organizmie nawadnia i zapewnia odpowiednią elastyczność komórek skóry, co oznacza, że zarówno twarz, jak i całe ciało wyglądają młodziej.



5. Wspomaga trawienie

Woda, podobnie jak błonnik, jest niezbędna dla dobrego trawienia - pozwala rozpuszczać cząstki jedzenia, a następnie przesyłać je przez przewód pokarmowy.



6. Poprawia wydolność mięśni

Magnez zawarty w wodzie wspomaga pracę mięśni, reguluje skurcze. Osoby, które skarżą się na częste skurcze łydek powinny pić wodę wzbogaconą o magnez.



7. Wspomaga pracę nerek

Picie odpowiedniej ilości wody dziennie pomaga nerkom sprawnie pozbywać się wszystkich zbędnych produktów przemiany materii.



8. Zmniejsza podatność na wszelkie choroby

Woda redukuje ryzyko powstania różnych chorób np. nadciśnienie, problemy z pęcherzem, a nawet raka jelita.



a ponadto:

- dodaje siły podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych,
- schładza ciało w upalne dni,
- zmniejsza uczucie głodu,
- nawadnia organizm i skutecznie gasi pragnienie.



Źródło:

mamotoja.pl

herbapol.poznan.pl

edraurban.pl

miastodzieci.pl

swps.pl

pl.dreamstime.com