

VODA



Ključni faktor za normalno funkcionisanje našeg
organizma

Voda



Voda sačinjava do 75% naseg organizma , sastavni je deo svake ćelije, tkiva i organa. Samim tim nam je jasno zašto je od izuzetne važnosti da našem organizmu obezbeđujemo dovoljne količine vode.

Osim što je sastavni deo ljudskog organizma, voda ima i druge izuzetno bitne zadatke kada je u pitanju normalno funkcionisanje našeg organizma. Voda rastvara dragocene hranjive materije i minerale u biloškim procesima i transportuje ih u različite delove našeg tela. Ugljenihidrati i protein koje naš organizam koristi kao hranu se vodom prenosi u krvotok. Pored toga što nas hrani, voda I čisti naš organizam od svih štetnih toksina



Odrasla osoba gubi dnevno oko 2,5 l vode znojenjem, uriniranjem i disanjem. Ukoliko se izgubi 5% od ukupne količine vode od koje se sastoji ljudski organizam javlja se dehidracija koja se manifestuje kroz žeđ, umor ili svrab na koži. Posledice ne konzumiranja dovoljne količine vode može biti i jeste pogubna za naše telo. Čelije počinju da crpe vodu iz krvotoka i samim tim naše srce mora brže i jače da radi čime trpi velika opterećenja. Istovremeno bubrezi ne uspevaju da efikasno prečiste krv zbog nedostatka vode, pa se preopterećenje preliva na jetru i druge organe. Kontinuirani gubitak vode vremenom ubrzava process starenja i povećava rizik od raznih oboljenja poput raznih infekcija, glavobolja, problema sa pritiskom i dermatoloških oboljenja.



Dnevne potrebe vode su izuzetno individualne i na njih najviše utiču telesna težina, način života, koliko se bavimo sportom, režimi ishrane i mnogi drugi.

Međutim telesna težina je ključni faktor koji utiče na količinu vode koja nam je potrebna za nesmetano funkcionisanje.

Za svaki kilogram našeg tela potrebno je 0,035 litara vode.

Potrebna dnevna količina vode = težina (kg) X 0,035

Dakle ukoliko imate 70kg, Vaše dnevne potrebe vode su skoro 2,5l tačnije 2,45l.



Ne zaboravite da popijete tu preporučenu količinu vode, jer voda leči. Zanimarite konzumiranje bezalkoholnih pića, misleći da su oni zamena za vodu i da Vam mogu utoliti žeđ. Gazirani napici sadrže visok procenat fruktoze i kofeina koji deluju kao diuretici i izbacuju vodu iz našeg organizma terajući ga da koristi sopstvene rezerve.

Voda nema svoju adekvatnu zamenu!





Think your water