

PET STVARI, KI JIH NISTE VEDELI O VODI

Konzumacija tekočine je izjemnega pomena tudi pozimi, ko zunaj ni visokih temperatur in mnogi kar pozabijo na žejo, dokler ni njihovo grlo popolnoma izsušeno – takrat pa je telo že dehidrirano, zato je potrebno piti že pred tem trenutkom. Vsak del organizma za svoje pravilno delovanje potrebuje vodo in ne obstaja metabolni proces, ki bi lahko potekal brez nje. Voda izboljšuje mentalne funkcije, pomaga pri izgubljanju kilogramov, je gorivo za možgane in ščiti pred mnogimi boleznimi.

1. Izboljšuje mentalne funkcije

Če ste že pozabili, o čem je govoril ta članek na začetku, vaši možgani nujno potrebujejo vodo. 80% možganskega tkiva je sestavljenega iz vode, zato je pomembno, da jo možganom dovajamo ves čas. Klinične raziskave kažejo, da dehidracija zmanjšuje kratkoročno pomnjenje in moti koncentracijo. Logika je enostavna. Če možganom odvzamete najpomembnejšo sestavino za funkcioniranje, imate problem – kot bi želeli voziti avto brez goriva. V možganih voda redči tekočine, ki raznašajo proteine in encime, in pomaga pri njihovem prenašanju na ciljne točke. Ko je telo dehidrirano, tekočine potujejo v možgane počasneje in zato se upočasnijo njihovo delovanje. Voda iz telesa prav tako izpira proste radikale, ki škodujejo organizmu.

2. Lahko prepreči nevarne bolezni

Artritis, rak in srčni problemi so nevarne bolezni, ki mučijo milijone ljudi, lahko pa se jim izognete, če pijete vodo. Čista voda je ključna sestavina hrustanca, ki obdaja sklepe. Je pomemben del tekočine v sklepih, ki le-te podmaže in služi kot amortizer za udarce. Če ima telo dovolj vode, je v sklepih manj trenja, kar pomeni manj artritisa. Prav tako voda iz telesa izpira toksične snovi. Če s pitjem večjih količin vode zmanjšujemo čas, ki je potreben za prečiščevanje organizma, se toksične snovi ne utegnejo nakopičiti v črevesju in mehurju v prevelikih količinah, kar povečuje možnosti, da se izognemo raku. Voda je zaslužna za manjše količine soli v telesu. Vse več raziskav je pokazalo, da so visoke količine soli povezane z visokim krvnim tlakom in s tem z boleznimi srca in ožilja. Voda preprečuje želodčne težave, z uriniranjem pa se znebimo tudi snovi, ki povzročajo prehlade in vnetja.

3. Pomaga pri izgubljanju kilogramov

Če ste lačni, popijte kozarec vode. Ta ne vsebuje ne kalorij ne maščob, a dokazano zmanjšuje občutek lakote. Voda pospešuje metabolizem, kar je še bolj pomembno. Več vode v telesu pomeni hitrejše izgorevanje kalorij. Raziskave kažejo, da po dveh popitih kozarcih vode telo potrebuje 10 do 40 minut, da začne metabolne procese, nato pa porablja 30 odstotkov več kalorij. Nekatere raziskave so pokazale, da osebe, ki pijejo šest kozarcev vode na dan, izgubijo tri kilograme maščobe na leto.

4. Preprečuje karies

Pravijo, da je nasmech vreden milijon dolarjev in ne stane nič. Vsi pa vemo, koliko nas stanejo obiski pri zobozdravniku. Znano je, da je voda sestavni del mnogih telesnih tekočin, med njimi tudi sline, ki je pomembna v boju proti kariesu. Propadanje zob se začne s koncentracijo

kislina, ki načne zobno sklenino. Slina nevtralizira to kislino, vsebuje pa tudi posebne minerale, ki pomagajo pri obnovi zob.

5. Dozirajte količino vode

Pomembno je, da konzumirate potrebno količino vode, ne smete pa pretiravati. Povprečna oseba porabi tri do štiri kozarce vode na dan z dihanjem in znojenjem. Če temu dodamo nekaj obiskov stranišča in malo telovadbe, boste izgubili že osem kozarcev vode. Zato je pomembno, da potrošeno količino nadomestite, vendar ne pretirano. Prevelika količina vode za odraslo osebo je okrog devet litrov vode na dan.

Vir:

- lifestyle.ena.com