

Megfelelő folyadékfogyasztás

A folyadékfogyasztás az alapja az emésztés folyamatainak, nem megfelelő hidratáltság mellett ezek sem tudnak rendeltetésszerűen működni. A megfelelő mennyiségű víz fogyasztása nagyban befolyásolja emellett a:

- közérzetet
- koncentrációt
- vizuális memóriát

Ez két dolog miatt is nagyon fontos számunkra, a külső tényező az, hogy hozzánk az információ 90 %-a vizuális ingereken keresztül érkezik, belső oka pedig az, hogy szervezetünk 60-70%-a vízből áll. Tehát az egyensúlyra törekvés miatt nagyon fontos az elvesztett folyadék pótlása. Beszédre az is, hogy 3 percig bírjuk ki levegő, 3 napig víz és 3 hétig élelem nélkül.

Mennyiségi fogyasztás

Az egészséges életmódról és táplálkozási, akár folyadékfogyasztási szokásokról sokkal több mindent tudunk információ szintjén, mint amennyit alkalmazunk a gyakorlatban. Ezt a tudást szeretnénk szokássá alakítani. A következők segítségével:

1. Számold össze azt, hogy körülbelül mennyi folyadékot fogyasztottál a tegnapi napod folyamán. Ezek a folyadékok számítanak a hidratációban: víz, ízesített víz, limonádé, üdítőital, gyümölcsstea, rooibos tea... Tehát azok az italok, amik nem tartalmaznak koffeint. (A koffeinnek víz ürítő hatása van, így a kávé, fekete tea, zöld tea, energiaital nem mérvadó folyadékbevitel szempontjából. A magas só illetve cukortartalmú folyadékok, mint például leves, gyümölcslé, koffeinmentes üdítők pedig nem hidratálnak olyan jól.)

Most, hogy ez a szám megvan... Nézzük meg az egyéni szükségletet:

2. Testtömeg kilogrammonként 30 ml (tehát egy 70 kg-os embernél ez: $70 \times 30 = 2100$ ml = 2,1 l) És ez még csak az alapállapot. 0,5-1 literrel növekedhet ez a szükséglet, ha meleg van, vagy sport tevékenységet folytatunk...)

Minőségi bevitel

Palackozott víz

Bár egyre nagyobb figyelmet fordítanak arra, hogy csökkentsék a PET palackok tömegét és minél nagyobb százalékban újrahasznosítsák ezeket, még így is hatalmas terhet rónak a természetre. Több vizsgálat is kimutatta, hogy a palackból valóban oldódnak ki káros anyagok, ugyanakkor ezek a biztonságos határérték alatt maradnak. Ami nagyban befolyásolja a kioldódás mértékét, az a felület: a 0,5 literes palackból nagyobb mennyiségben tud kioldódni a káros anyag, ugyanis nagyobb felületen érintkezik a folyadék a palackkal. A tárolási

körülmények is befolyásolják, amennyiben melegben (60 fokon) huzamosabb ideig (72 óra) tároljuk. A folyadék minősége szintén hatással van: a szénsavas ital hatékonyabban old bizonyos anyagokat, mint a mentes.

Vízszűrők

Mit tudunk használni, ha a csapvíznek nem szeretjük az ízét, vagy nem bízunk meg az esetlegesen előregedett vízhálózatban? Néhány megfontolandó lehetőség: hálózatra szerelhető vízszűrő rendszer, csapra szerelhető vízszűrő rendszer, vízszűrő kancsó, vízszűrő palack. Fontos ezeknél megnézni az eredetét és a felhasználási útmutatót (ne használjuk a szűrőket hosszabban az útmutatóban leírtaknál).

Üdítőitalok

Ide sorolva az ízesített ásványvizeket, a szénsavas üdítőitalokat, energiaiált és a gyümölcsleveket, aminek fogyasztását a lehetséges mesterséges színezékek és aromák mellett a hozzáadott cukortartalom, az alacsony gyümölcstartalom miatt is érdemes mérsékelni. Ennek a folyamatos kortyolgatása rossz hatással van a fogak egészségére is, továbbá a cukornak folyadék formájában leggyorsabb a felszívódása, ezáltal a vércukoremelő hatása. Nem beszélve a palackok környezetszennyező hatásáról.

Energiaital

Akár fém, akár műanyag csomagolása van, hulladékot termelünk vele, így a környezetet is szennyezi. Emellett sok kutatás kapcsolatba hozza idegrendszeri és szív-érrendszeri problémákkal. A koffeintartalma tágítja az ereket, serkenti a szívműködést és a vérnyomást, ugyanakkor vízajtó hatása is van. Ezért sportolás előtt és közben veszélyes lehet a fogyasztása. Összekapcsolódik az idegsejtekkel és élénkíti azokat, serkenti a serotonin, hangulatfokozó vivőanyag termelődését. Rövid ideig növeli a szellemi és fizikai teljesítőképességet, ám hatása után a kimerültség is fokozott. Tartós fogyasztásáról nincsenek hosszú távú követéses vizsgálatok, ezért nem tudjuk, hogy fogyasztása milyen hatással van pontosan szervezetünkre a későbbiekben.

Ha nem szeretjük a víz természetes ízét vagy vágyunk egy kis változatosságra, akkor készítsünk otthon ízesített vizet: gyümölcscsel/ zöldséggel: citrom leve, narancs leve, uborka, mentalevél, bazsalikom és eper, citromfű...

Szakirodalom:

http://teo.elte.hu/minosites/ertekezes2015/keresztes_sz.pdf

<https://asvanyvizek.hu/mit-kell-tudni-az-asvanyvizrol/>

<http://www.gyogyhelyek.hu/asvanyvizek.html>

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00325481.2015.1001712>

<https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/jcr.2015.0033>

<http://mek.oszk.hu/03100/03123/html/#2>