

Woda & dieta

Picie wody sprzyja utracie wagi

Woda jest ważna dla nas wszystkich, a szczególnie dla tych, którzy chcą stracić na wadze, stosując rozmaite diety. Pamiętaj:

- podczas stosowania diet początkowa utrata wagi jest w znacznym stopniu spowodowana utratą wody, zatem aby uniknąć odwodnienia należy przyjmować w tym czasie jej odpowiednią ilość;
- proces efektywnego spalania kalorii wymaga odpowiedniej ilości wody; odwodnienie organizmu spowalnia spalanie tłuszczu;
- spalanie kalorii powoduje powstawanie toksyn (tak jak w procesie produkcji spalin w samochodzie), a woda odgrywa kluczową rolę, ułatwiając pozbywanie się ich z organizmu;
- odwodnienie powoduje redukcję ilości krwi, co z kolei powoduje redukcję ilości tlenu

doprowadzanego do mięśni, a to może powodować uczucie zmęczenia;

- woda pomaga utrzymać mięśnie w dobrej kondycji, ułatwiając proces kurczenia mięśni, a także pomaga "naoliwić" stawy; odpowiednie nawodnienie organizmu pomaga ograniczyć bóle mięśni i stawów podczas ćwiczeń;
- zdrowa dieta (odchudzająca) obejmuje zwykle dużą ilość błonnika, który – choć zwykle ma dobroczynne działanie dla układu pokarmowego – może być przyczyną zaparc, jeśli poziom płynów w organizmie jest niewystarczający;
- picie wody podczas posiłków sprawia, że szybciej czujemy się syty, a przez to jemy mniej; należy jednak zwrócić uwagę, że picie samej wody nie wystarczy – nasze ciała potrzebują również kalorii i składników odżywczych;



To, ile wody dokładnie potrzebujemy, zależy od naszej wagi, rodzaju aktywności, temperatury oraz wilgotności otoczenia, a także diety. Decydującym czynnikiem jest tutaj nasza dieta, ponieważ na przykład jeśli przyjmujemy dużą ilość pokarmów zawierających dużo wody, nasz

[ciąg dalszy na następnej stronie](#) ➔

Ankieta

„Czy pijesz w pracy?”



Organizacja Healthworks Corporate przeprowadziła ankietę mającą na celu uzyskanie informacji na temat zwyczajów dotyczących przyjmowania płynów w pracy. Kwestionariusz został przesłany kierownikom kadrowym w ma-

łych i dużych przedsiębiorstwach z branży produkcyjnej, budowlanej, transportowej, branży wysokich technologii, finansów, w instytucjach rządowych, mediach i sklepach detalicznych.

[ciąg dalszy na następnej stronie](#) ➔

Woda & dieta

Picie wody sprzyja utracie wagi

z poprzedniej strony ↻

organizm nie potrzebuje aż tak dużej jej ilości. Inne płyny również mogą stanowić źródło wody dla naszego organizmu, chociaż tzw. żywność diuretyczna może sprawić, że nasz organizm będzie wydalał wodę w przyspieszonym tempie. Przykładem mogą być napoje zawierające kofeinę (kawa, herbata i napoje gazowane) oraz alkohol. Kiedy przyjmujemy do organizmu płyny diuretyczne, musimy pić więcej wody, aby wyrównać jej poziom. Kiedy pijemy alkohol, powinniśmy równocześnie – jak również przed i po picciu – przyjmować wodę, co pozwoli uniknąć kaca oraz uczucia zmęczenia. Nie należy martwić się, że picie dużej ilości wody sprawi, że nasze ciała będą wyglądać na opuchnięte. Istnieje szereg przyczyn, dla których woda może być zatrzymywana w organizmie, np. przyjmowanie zbyt dużej ilości soli.

Ankieta „Czy pijesz w pracy?”

z poprzedniej strony ↻

Wyniki ankiety pokazują, że choć większość ludzi zdaje sobie sprawę ze znaczenia odpowiedniego nawodnienia organizmu, większość z nich przyjmuje mniej płynów, niż powinna. Oto szczegółowe wyniki raportu:

86% respondentów uważa, że powinno się pić pięć lub więcej szklanek wody dziennie, natomiast tylko 13% z nich faktycznie to robi;

46% respondentów wypija w pracy tylko jedną lub dwie szklanki wody dziennie;

W **64% firm mężczyźni piją** mniej wody niż kobiety; zamiast wody preferują herbatę, kawę i napoje bezalkoholowe; przywiązują również mniejszą niż kobiety wagę do kwestii zdrowotnych i są mniej świadomi zbawienych dla zdrowia efektów picia wody.

– Najważniejszą przyczyną zmęczenia występującego podczas dnia jest brak wody – mówi Ken Buckley, dyrektor Healthworks Corporate – 2-procentowa utrata wody powoduje wystąpienie symptomów odwodnienia organizmu, takich jak przyspieszone tempo pracy serca, jak również negatywnie wpływa na kontrole motoryczną, podejmowanie decyzji oraz koncentrację.
– Powinniśmy pić siedem do ośmiu szklanek wody dziennie, i chociaż 53% respondentów zgadza się z tą opinią, nie zawsze stosują się oni do tej zasady w pracy – mówi Buckley.

Ratujmy naszą wodę

Światowy dzień wody

22 marca to Światowy Dzień Wody, organizowany przez Organizację Narodów Zjednoczonych i mający na celu zwrócenie uwagi na ciężki los ponad 1 miliarda ludzi, którzy nie mają dostępu do czystej, bezpiecznej wody pitnej. Chociaż Światowy Dzień Wody nadal pozostaje stosunkowo nieznanym wydarzeniem, ONZ pragnie, aby data ta była dniem refleksji nad znaczeniem światowego kryzysu w dostępie do wody, a także zachętą do podejmowania niewielkich, acz znaczących kroków w celu poprawy sytuacji. Co możemy zrobić? Zastanów się nad rzeczami, które możesz zrobić, aby pomóc chronić jedno z najcenniejszych bogactw naturalnych Ziemi:

- zawsze zakręcaj kran podczas mycia zębów, golenia itd.; niezakręcony kran może zmarnować nawet 17 l wody na minutę;
- upewnij się, że urządzenia są szczelne – ciekące krany i toalety mogą powodować utratę ponad 200 l wody miesięcznie;

- podczas remontowania lub kupowania nowych urządzeń, zainwestuj w oszczędne modele sprzętu, takie jak wodooszczędne sitka natryskowe, system podwójnego spłukiwania toalety, czy też wodooszczędne pralki i zmywarki;
- używaj zmywarek – urządzenia te zużywają dużo mniej (nawet 11 l) wody, niż w przypadku mycia naczyń pod kranem (nawet 50 l) i pamiętaj, że przed użyciem maszyna powinna być pełna;
- zamiast kąpeli – bierz prysznic; średnio jeden prysznic zużywa 50 l wody, natomiast kąpiel 200 litrów;
- zbieraj deszczówkę – jeśli masz swój ogród, zbiornik na deszczówkę jest idealny jako źródło wody do podlewania trawnika i kwiatów, a woda deszczowa może być również używana do mycia samochodu, mebli ogrodowych, patio itd.;
- nie używaj węża zamiast szczotki – użyj szczotki.



Czy wiesz, że...

... podczas jednego spłukania toalety zużywa się tyle wody, ile wynosi codzienna jej ilość wykorzystywana do mycia, sprzątania, gotowania i picia dla jednej osoby w krajach rozwijających się?

Woda Eden - Twoje źródło dobrego samopoczucia w pracy

