



Woda – nieoceniona, a wciąż niedoceniona

Półowa Polaków ceni wodę za to, że skutecznie gasi pragnienie, ale większość z nas nie dostrzega innych, ważnych dla organizmu korzyści płynących z jej picia. Doceniamy wpływ wody na urodę, w tym nawilżenie skóry (24%) i poprawę metabolizmu (20%), ale zapominamy o jej oddziaływaniu na nasze samopoczucie – wynika z najnowszych badań PBS zrealizowanych na zlecenie Stowarzyszenia „Woda w Domu i w Biurze”.

Jakie zdaniem Polaków są największe korzyści z picia wody?

Jak pokazują wyniki badania PBS dla Stowarzyszenia „Woda w Domu i w Biurze”*, połowa z nas zgodnie wymienia dwie zalety: nawadnianie organizmu i skuteczne gaszenie pragnienia. Dostrzegamy też wpływ wody na urodę – co czwarty badany wie, że woda usuwa toksyny z organizmu i nawilża skórę. Ponadto kobiety bardziej niż mężczyźni zwracają uwagę na zbawienny wpływ wody na wygląd – 17% Polek ceni ją za wspomaganie odchudzania, a niemal co czwarta zauważa, że jej picie poprawia metabolizm.

„Jest dużo prawdy w powiedzeniu: chcesz być piękny i młody, pij dużo wody. Woda ma korzystny wpływ na utrzymanie prawidłowej masy ciała. Zwiększenie jej spożycia zwiększa utratę tłuszczowej masy ciała u dorosłych. Ponadto w przeciwieństwie do np. soków, woda nie ma kalorii i cukru, dzięki czemu nie pobudza tak, jak inne napoje, apetytu na słodkie, bogate w węglowodany produkty spożywcze. Woda ma również bardzo korzystny wpływ na skórę, co jest ważne szczególnie dla kobiet – wpływa na jej poziom nawilżenia, dzięki czemu skóra dłużej pozostaje jędrna i elastyczna” – wyjaśnia dr inż. Katarzyna Okręglicka, ekspert ds. żywienia.

Polacy nie wiedzą o wpływie wody na samopoczucie

Jednak jak wynika z badania, nie doceniamy lub zapominamy o innych, ważnych dla zdrowia walorach wody. Żyjąc w pośpiechu często zmagamy się z migrenowymi bólami głowy i nadmiernym stresem. Nie jesteśmy często świadomi, że powodem tych dolegliwości może być właśnie odwodnienie organizmu. Zaledwie 7% Polaków wie, że odpowiednie nawodnienie organizmu wpływa na obniżenie poziomu stresu, a tylko co dziesiąty Polak dostrzega rolę wody w poprawie koncentracji. Ponadto jedynie 13% z nas docenia ją za to, że dodaje energii.

„Polacy nie są świadomi tych korzyści, o czym świadczy fakt, że ponad połowa z nas (54%) sięga po wodę dopiero wtedy, gdy odczuwa pragnienie. To zdecydowanie za późno. Uczucie pragnienia to sygnał rozpoczynającego się procesu odwodnienia organizmu. Pojawia się problem z koncentracją uwagi, nasz nastrój się pogarsza i może boleć nas głowa. Zamiast więc sięgać po kolejną filiżankę kawy, powinniśmy pić więcej wody, która złagodzi te dolegliwości” – radzi dr inż. Katarzyna Okręglicka, ekspert ds. żywienia.

Alarmujący jest również fakt, iż 17% respondentów sięga po wodę tylko wtedy, gdy nie ma nic innego pod ręką. Tylko co trzeci badany twierdzi, że pije wodę, bo jest łatwo dostępna. Tymczasem istnieje wiele prostych rozwiązań, które pozwalają łatwo wyrobić sobie nawyk regularnego picia wody w ciągu dnia. Wygodne jest np. korzystanie z dystrybutorów z wodą, które są często spotykane w miejscach pracy, ale także mogą być dobrym rozwiązaniem w domu. Zaletą takiego rozwiązania jest przede wszystkim to, że dystrybutory są dostarczane przez usługodawcę bezpośrednio



Informacja prasowa

we wskazane miejsce. Nie musimy więc dźwigać wody ze sklepu, a w ten sposób zawsze mamy ją w zasięgu ręki.

Naucz się pić wodę! – 4 wskazówki:

- 1. Miej wodę zawsze pod ręką:** w pracy nalej wodę do większego dzbanka i postaw go na biurku, dzięki temu uzupełnisz szklankę wody bez przerywania w pracy.
- 2. Smakuj wodę:** jeśli tęsknisz za słodkimi napojami gazowanymi czy sokami, nadaj smaku wodzie. Dolej do niej soku z cytryny lub limonki, dodaj świeże liście mięty, kawałek imbiru lub plaster pomarańczy.
- 3. Wpisz picie wody w swój rozkład dnia:** jeśli zapominasz o piciu wody, ustaw sobie przypomnienie w telefonie, np. co godzinę. Powoli przyzwyczaisz organizm do regularnego sięgania po wodę i przypomnienia staną się zbędne.
- 4. Zapewnij sobie dostawę do domu:** jeśli nie masz możliwości, by jednorazowo w sklepie kupić dużą ilość wody, skorzystaj z usługi dostarczania wody do domu.

*Badanie „Polacy a woda” zostało zrealizowane przez PBS na zlecenie Stowarzyszenia „Woda w Domu i w Biurze” w ramach OMNIpbs w okresie 24-26 stycznia 2014 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej grupie 1000 osób w wieku od 15 lat wzwyż (najstarsza grupa wiekowa: 59 lat i więcej). Celem badania było sprawdzenie nawyków żywieniowych Polaków związanych ze spożywaniem wody w czystej postaci oraz ich świadomości w tym zakresie.

Stowarzyszenie „Woda w Domu i w Biurze” skupia firmy z branży produkcji i dostaw wody w opakowaniach pięciogalonowych. Powstało w 2002 r., początkowo jako sekcja w Krajowej Izbie Gospodarczej „Przemysł Rozlewniczy”, z inicjatywy kilku podmiotów odgrywających wiodącą rolę na rynku, m.in. Nestle Waters, Eden Springs, Piastpol, Aquator, Greif. W kwietniu 2007 r. przekształciło się w Stowarzyszenie. Obecnie Stowarzyszenie skupia większość podmiotów działających na tym rynku. Dane rynkowe pokazują, że wielkość sprzedaży wody w butlach 5-galonowych przekracza 500 milionów litrów rocznie – to stanowi ok. 15% całego rynku sprzedaży wody butelkowanej w Polsce.

Dr inż. Katarzyna Okręglicka – specjalista w zakresie żywienia człowieka i dietetyki. Pracownik naukowy w Zakładzie Medycyny Zapobiegawczej i Higieny Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Autorka wielu publikacji naukowych i popularnych, ekspert w kampaniach edukacyjnych.

Kontakt dla mediów:

24/7Communication Sp. z o.o.

Katarzyna Jędrak

Tel. +48 22 279 11 18

Tel. kom. (+48) 508 617 814

E-mail: katarzyna.jedrek@247.com.pl