

Х – Хидратация

Водата е същността на живота и основата на всички живи същества. Поддържането на човешкото тяло добре хидратирано е от съществено значение за осигуряване на оптимално ментално и физическо функциониране. Водата е основна съставна част на човешкото тяло в размер до средно 60% от телесно тегло (точното количество варира предвид индивидуалните специфики на индивида, възрастта и пола). Органите могат да оцелеят до няколко седмици без храна, но само няколко дни без вода. Водата играе критична роля във всички телесни функции и метаболизми; тя е важен хранителен елемент и от жизненоважно значение за нашето здраве. Следователно, достатъчният прием на течности е от решаващо значение, за да даде възможност на тялото да функционира по възможно най-добрия начин. Недостигът на вода се отразява негативно върху физическото и психическото функциониране - всяка система в човешкият организъм от клетките и тъканите до жизненоважните органи, зависят от регулирания прием на вода.

Повечето хора не осъзнават, че всеки ден губят по 1% до 2% от собственото си тегло само при осъществяване на обичайните телесни функции. Тъй като загубата на течности е съществена за много телесни функции, включително поддържането на нормална телесна температура, е важно през деня да компенсирате ефективно изразходваните течности. Количеството изразходвани течности може да варира значително от човек до човек, в зависимост от конкретната физиология на индивида, нивата на неговата активност и климата.

Състояния на хидратацията

Нашите тела постоянно се колебаят между различни състояния на хидратация. Когато приемът на вода съвпада с потребността, която изисква нашето тяло, това се описва като състояние на оптимална хидратация. Когато приемът на вода е по-малко, ние започваме да ставаме *хипо-хидратирани* и това може да доведе до лоша хидратация, състояние обикновено наричано *дехидратация*. Учени, спортни и здравни специалисти понякога определят хидратацията чрез измерване на измененията в телесното тегло.

Дехидратация се определя при спад в теглото от 2 до 3% в условията на обичайно топла среда. Най-големият риск от обезводняване настъпва, когато е твърде топло или твърде сухо, ограничено консумираме вода, или когато се нуждаем от повече вода от обикновено. Топла или суха среда, като например централно отоплявани домове или климатизирани офиси, повишават нашата нужда от течности. Ние губим допълнително течности чрез изпотяване (поради натоварване, упражнения или горещ климат), или поради здравословни стомашно-чревни неразположения. Тези ситуации се увеличават нуждата ни течност.

Проучванията доказват, че дехидратацията може да повлияе за понижаване на общата физическа функционалност, включително да доведе до прекалена умора, главоболие и липса на концентрация и координация. Спад в телесното тегло дори с 1 до 2% през деня може да

сигнализира за лека дехидратация, но достатъчно значима, за да се намали способността ни да се концентрираме.

Липсата на адекватна хидратация при децата и хората в напреднала възраст е особено рискова и изисква стриктен контрол.

Ролята на безалкохолните напитки и хидратацията

Приемът на 2 – 2,5 литра течности на ден, включително от напитки и твърди храни като плодове и зеленчуци запазва общото ниво на хидратация при възрастните. Има постановени научни оценки за съотношението на водата от консумацията на храни в сравнение с водата, приемана чрез напитки. Въпреки, че този показател се променя силно поради зависимостта му от хранителния режим на всеки индивид за конкретен ден, храната допринася средно с около 20% от общия прием на вода (EFSA, 2010). Това означава, че средно 80% от нашия общ дневен прием на вода трябва да дойде от течностите, които пием, или изразено в стойности вариращи от 1,6 литра на ден за жени до 2,0 литра на ден за мъже, набавяни чрез консумация на напитки. Изследванията показват, че консумацията на вода, сокове, топли и студени напитки, насърчава приема на течности като осигурява разнообразие и избор на вкусове и форми.

Основната съставка на напитките без съдържание на алкохол винаги е водата – 100% при бутилираните натурални минерални, изворни и трапезни води. Водата представлява около 90% от обичайните безалкохолни газирани напитки, а в ниско калорийните варианти - дори повече.

В становището си от 2008 относно хранителните профили Европейският орган по безопасност на храните (EFSA) набляга на особената роля, която напитките играят в хранителния режим, благодарение на техните хидратиращи свойства. (Регламентът изисква при определянето на хранителните профили да се вземат предвид хранителната роля и важността на групите храни и приносът на съдържащите се в тях нутриенти (хранителни вещества) към цялостния хранителен режим на населението или на конкретни групи от населението. Групите храни с важна хранителна роля включват растителни масла, мазнини за мазане, млечни продукти, зърнени храни и зърнени продукти, плодове и зеленчуци и техните продукти, месо и месни продукти, риба и рибни продукти и напитки без съдържание на алкохол. Различните роли на подобни групи храни са свързани с разликите в техния хранителен състав, както и с техния (обичаен) прием и са признати в препоръките за здравословно хранене в страните-членки на ЕС.

Дехидратацията може да доведе до понижаване на общата физическа производителност, прекалена умора, главоболие и липса на концентрация и координация.

Хидратация и спорт

По време на тренировка, натоварените мускули произвеждат топлина и тази топлина трябва да бъде разсейвана с цел температурата на тялото да се поддържа в безопасни граници.

Потенето и изпаряването на течности от кожата е нашият най-ефективен механизъм за регулиране температурата на тялото. Ако загубата на течност, под формата на потене, не се възстанови по време на тренировка, последващата дехидратация бързо понижава функционалността на организма. Дори малка загуба на течност, колкото 2% от телесната маса (т.е. 1,5 литра за средностатистически мъж с тегло от 75 кг) може да доведе до понижаване на умствената способност (например понижена концентрация/способност за вземане на решения) и физическа функционалност (умора/намалена мускулна сила).

Възстановяването на изгубената течност е жизненоважно за поддържане както на спортната форма/ представяне, но също и за намаляване рисковете за здравето. Напитките за спортисти са специално разработени да съдържат и въглехидрати и електролити, които подпомагат бързото абсорбиране и повишаване задържането на поетата течност.

Риск от дехидратация

Научните изследвания показват, че загубата на повече от 2% телесна маса, 1.5 кг или 1.5 литра за средностатистически 75 килограмов човек, чрез дехидратация, може да доведе до понижаване на физическата функционалност и умствена способност.

В екстремни условия, които обикновено се асоциират с тренировка в гореща и/или влажна среда, дехидратацията може да причини превишаване на вътрешната температура на тялото до 41°C, което да доведе до потенциални фатални последствия. Това състояние е известно като хипертермия.

Външни връзки

- Европейски съвет за информация за храните (EUFIC)
<http://www.eufic.org/article/en/artid/water-balance-fluids-hydration/>
- Европейският орган за безопасност на храните (EFSA) коментира особената роля на безалкохолните напитки в хранителни режим в рамките на своето становище относно хранителните профили.
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2008.644/pdf>
- Резюме относно хидратацията на Асоциацията на производителите на безалкохолни напитки http://bsda-bg.org/uploads//documents/normativni/Hydration_A4.pdf