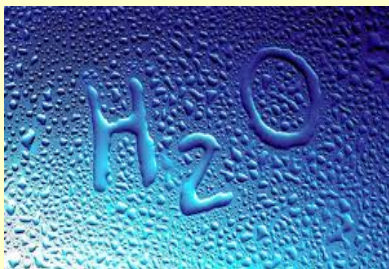


Насоки за адекватен прием на вода



- Водата съдейства за обмяната на хранителни вещества в организма и преноса на кислород към мозъка;
- Водата позволява на тялото да абсорбира и усвоява минерали, витамини, аминокиселини, глюкоза и други важни вещества;
- Водата помага за регулиране на телесната температура;
- Водата премахва токсините и разтваря отпадъчните вещества;
- Водата се явява лубрикант за ставите и мускулите.

ЗАЩО ИМАМЕ НУЖДА ОТ ВОДА

Водата е същността на живота и основата на всички живи същества. Оцеляването на човешкото тяло и правилното му функциониране зависи от адекватната хидратация. 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 е важен хранителен елемент и от жизненоважно значение за нашето здраве. Достатъчният ѝ прием е от съществено значение за човешкото тяло. 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.

СЪСТОЯНИЯ НА ХИДРАТАЦИЯТА

Нашите тела постоянно се колебаят между различни състояния на хидратация. Когато приемът на вода съпада 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 показват, че 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.





Някои често срещани симптоми на лека до умерена дехидратация

- Повишена жажда
- Суха, лепкава уста
- Умора
- Намалена концентрация
- Главоболие
- Мускулна умора
- Замайване или примаяване

Малките деца и по-възрастните хора са сред групите с повишен риск от дехидратация. Експертите признават, че редовен прием на вода е от жизненоважно значение за поддържане на добро здраве. Проучвания при възрастни показват, че дори и лека дехидратация може да намали умствената дейност и да увеличи чувството на агресия или дразнене.

Съвети за хидратация – Научни становища



През последните години Европейската Агенция по безопасност на храните (EFSA) публикува две много важни научни становища, свързани със водата. През м. март 2010 г. Европейската агенция оповести научното си становище за референтните стойности за прием на вода, а през м. април 2011 г. публикува своето научно становище за свързаните с водата здравни претенции.

Тези две научни становища се основават на обстоен преглед на научни доказателства. Те са изключително важни, защото специфицират референтните стойности за прием на вода за населението на Европа според възрастта и физиологичния статус (виж. таблицата) и потвърждават важността на водата за поддържане на основни физиологични функции като терморегулацията, физическата активност и когнитивната функция.

РЕФЕРЕННИ СТОЙНОСТИ ЗА ДНЕВЕН ПРИЕМ НА ВОДА , EFSA (2010)			
		Общ адекватен дневен прием на вода	
Бebета	0-6 месеца	680 mL/d (чрез млякото)	
	6-12 месеца	800-1000 mL/d	
Деца	1-2 години	1100-1200 mL/d	
	2-3 години	1100-1200 mL/d	
	4-8 години	1600 mL/d	
	9-13 години	Момчета	2100 mL/d
		Момичета	1900 mL/d
> 14 години			
Възрастни	Мъже	2500 mL/d	
	Жени	2000 mL/d	
Бременни жени		+ 300 mL/d към тези за възрастни	
Кърмещи жени		+ 600-1000 mL/d към тези за възрастни	
Хора в напреднала възраст		Същите като за възрастни	

* mL/d (милилитра на ден)

Съвети за хидратация – Научни становища

EFSA също така поясни и 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. Важно е да се отбележи, че тези стойности трябва да бъдат коригирани в зависимост от климатичните специфики и физическата активност. Физическите натоварвания, вкл. чрез спорт и упражнения, лесно увеличават загубата на вода чрез изпотяване, или в стойности - около 1 литър на час, а в някои случаи и повече. Това количество трябва да бъде компенсирано чрез допълнителен прием вода, добавен към референтните стойности, определени от EFSA. Въпреки различията между отделните страни – членки на ЕС, данните показват, че в повечето Европейски държави, значителна част от населението в действителност пие по-малко вода от препоръчаните от Европейската агенция стойности. В интерес на тези, които не пият достатъчно вода, ние считаме, че е важно да популяризираме по-активно определените от EFSA референтни стойности за дневен прием на вода.



Добрата хидратация е важна за здравето.

Предлагането на богат избор напитки подпомага хората да приемат достатъчно течности всеки ден.

💧 Вода

Водата е на второ място по значимост за живота след кислорода и въпреки това често се подценява.

- 💧 Хидратацията е жизненоважна за живота.
- 💧 Водата е основна съставка на всички напитки.
- 💧 Всички безалкохолни напитки хидратират, дори и съдържащите кофеин.



Важни Факти

- Препоръчителният общ дневен прием на вода е 2.0 л за жените и 2.5 л за мъжете.
- Консумацията на разнообразни напитки спомага за поддържането на необходимия прием на течности, който е гаранция за по-добра хидратация.
- Дори слабата дехидратация може да предизвика умора и да влоши възприетията, физическата и психичната кондиция.