Jesteś tym, co pijesz

Nasze ciało składa się z wody i pokarmu i byłoby głupotą nie zastanowić się nad jakością i ilością przyjmowanych płynów. Około 60-70% naszego ciała, to nieco słonawy płyn o składzie podobnym do składu wody oceanicznej. Wszystkie nasze komórki i organy zawierają znaczną ilość tego płynu, zwanego płynem wewnątrzkomórkowym, a otoczone są płynami pozakomórkowymi takimi jak krew i limfa. Wszystkie reakcje metaboliczne zachodzące w organizmie wymagają obecności wody. Toksyczne produkty pozostające w procesie przemiany materii usuwane są z potem lub moczem, czyli nośnikiem jest woda. Spalanie pokarmu, by uzyskać energię, również wymaga wody. Potrzeba jeden litr płynu na 1000 kalorii. Przy średnim dobowym zapotrzebowaniu rzędu 2000 do 2500 kalorii, organizm potrzebuje 2-2,5 litra wody (około 8 szklanek). Przy odchudzaniu, jadąc na wczasy odchudzające, potrzebujemy tyle samo płynów aby zmetabolizować swoje zapasy i wypłukać toksyny, chociaż spożywamy mniej kalorii.

Co pić i ile?

WODA

Woda jest najważniejszym składnikiem płynów w naszym organizmie. Dzienne zapotrzebowanie na wodę zależy od warunków pogodowych. Sporą ilość wody wydalamy z potem, a każdy oddech uszczupla jej zasoby. Wraz ze wzrostem temperatury otoczenia rośnie zapotrzebowanie na wodę. Wszystko co przyspiesza metabolizm, czyli aktywność fizyczna, jedzenie, gorączka, czy stany podgorączkowe, zwiększają zapotrzebowanie na płyny. To ile dokładnie płynów potrzebujemy zależy od tempa przemiany materii, aktywności fizycznej, temperatury otoczenia oraz rodzaju spożywanej żywności. Należy pamiętać, że kawa, czarna herbata i coca-cola są moczopędne i należy dostarczyć dodatkowych porcji wody. Woda mineralna może być znaczącym dostawcą minerałów.

SOKI OWOCOWE

Czy soki są zdrowe?

Często są serwowane osobom przybyłym na wczasy odchudzające. Soki dostarczają wprawdzie witamin, mikroelementów i trochę błonnika, pod warunkiem, że są świeże. Ale zawierają również dużo cukrów prostych i kalorii. 350 ml soku pomarańczowego (nie słodzonego) dostarcza tyle samo energii co dwa jajka, lub 150g naturalnego jogurtu.

Jajka i jogurt są bardziej sycące i dietetycznie zrównoważone. Lepiej zjeść owoce, jak pić sok z nich wyciśnięty.

Osoby chore na cukrzycę, insulinooporne lub otyłe w ogóle nie powinny pić soków owocowych. Kalorie powinno się zjadać, a nie wypijać. Soki, oraz inne napoje słodzone nie wywołują uczucia sytości jak pokarm stały. Wiele osób nie bierze pod uwagę dodatkowych kalorii zawartych w wypijanym soku i nie zjada odpowiednio mniej jedzenia, co zwiększa ryzyko wzrostu masy ciała. Sok z grejpfruta pity w dużych ilościach może zwiększyć ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych.

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

Dosładzane i gazowane napoje z ewolucyjnego punktu widzenia są niejadalne. Ludzie i zwierzęta powinni pić wodę. Ilość cukru krążącego w naszej krwi to 1 łyżeczka (4 gramy). 330 ml coca-coli lub innego napoju słodzonego, to od 6 do 9 łyżeczek cukru. 3-4 puszki takiego napoju to 18 do 30 łyżeczek. Sporo osób i dzieci spokojnie wypija w ciągu dnia 4 puszki coca-coli. W USA roczne spożycie słodkich napoi na osobę to 200 litrów. Napoje te dostarczają organizmowi ogromnej ilości kalorii i żadnych składników odżywczych. Istnieje wyraźny związek między ryzykiem wystąpienia cukrzycy i nadwagi, a spożyciem tychże napoi. Większość napojów ma wysoki współczynnik kwasowości. Organizm używa wapnia do neutralizowania pH, a to zwiększa ryzyko osteoporozy, ponieważ wapń jest podkradany z kości.

MLEKO

Żadne inne zwierze nie pije mleka innego gatunku po ustaniu laktacji. Nietolerancję laktozy ma 80% mieszkańców Ziemi. Mleko nie jest ludziom niezbędne dla zdrowia.

Znaczenia wapnia w profilaktyce osteoporozy jest przesadzone. W utrzymaniu równowagi tego pierwiastka istotne jest nie tylko to ile go przyjmiemy, ale ile go wchłoniemy, a ile wydalimy. Aby móc wchłaniać wapń, niezbędna jest witamina D, wytwarzana przez skórę pod wpływem promieni słonecznych. Aby nasze kości mogły zatrzymać wapń niezbędna jest witamina K produkowana w jelitach przez florę bakteryjną, obecna też w zielonych warzywach liściastych. Zdrowy poziom witamin D i K plus ćwiczenia fizyczne są doskonałym sposobem działania przeciw osteoporozie. Wapń jest nie tylko w mleku, znajdziemy go również w figach, soi, szpinaku, fasoli, brokułach, liściach gorczycy, dyni piżmowej, płatkach owsianych a nawet wodzie mineralnej. Im więcej źródeł wapnia tym lepiej. Zdrowiej jest spożywać przetwory mleczne, które są bogate w białka, witaminy i wapń oraz bakterie probiotyczne i są

bardziej sycące niż mleko. Mleko jest dla cieląt, a nie dla ludzi. Krowa również nie pije mleka.

KAWA

Czy jest zdrowa, czy nie? Nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Kawa jest źródłem przeciwutleniaczy, osoby pijące kawę rzadziej chorują na astmę, chorobę Parkinsona, choroby serca. Kawa podnosi poziom homocysteiny we krwi, co zwiększa ryzyko choroby Alzheimera i chorób sercowo-naczyniowych.

Pijąc kawę pamiętajmy o zachowaniu umiaru.

HERBATA

Mamy trzy podstawowe rodzaje herbat: zieloną, czarną i ulung. Zielona ma najwięcej przeciwutleniaczy (jest najmniej przetworzona). Herbata czarna ulega pełnej fermentacji przed suszeniem, a ulung częściowej. Polecana jest herbata zielona; jest bogata w przeciwutleniacze z rodziny polifenoli i flawonoidów, w tym katechiny i ich pochodne. Katechiny to silne przeciwutleniacze, mają działanie przeciwnowotworowe i antyoksydacyjne.

ALKOHOL

Alkohol sam w sobie jest toksyczny, lecz wątroba bez większego trudu może poradzić sobie z jego niedużymi ilościami. Nadmierne spożycie alkoholu niszczy wątrobę, serce, mózg i pozostałe organy. Alkohol sprzyja otyłości, ponieważ zmniejsza zdolność wątroby do spalania tłuszczu (dopóki we krwi krąży alkohol wątroba woli zajmować się nim, zamiast tłuszczem). Alkohol to puste kalorie, jest zamieniany na tłuszcz. Alkohol i tłuszcz w jednym posiłku zmuszają wątrobę do wykonywania dwóch odrębnych zadań jednocześnie. Czy uda się powiedzieć coś dobrego o alkoholu? Ależ oczywiście. Alkohol to substancja występująca w przejrzałych owocach, a nasz organizm jest wyposażony w enzymy niezbędne do jego spalenia i wykorzystywania energii jakiej dostarcza. Po wypiciu alkoholu doznajemy uczucia zrelaksowania, co sprzyja ogólnemu dobremu samopoczuciu. Umiarkowane ilości alkoholu mogą zredukować ryzyko chorób serca, udarów niedokrwiennych mózgu i cukrzycy. Alkohol może znacząco podnieść poziom dobrego cholesterolu HDL. Czerwone wino zawiera przeciwutleniacze, substancje chroniącą komórki przed przedwczesnym starzeniem się i chorobami. Najważniejszy jest umiar. Optymalna dawka alkoholu zależy od wieku, płci, ilości przyjmowanego kwasu foliowego i innych czynników, np. genetycznych.

Wniosek?

Pij alkohol z umiarem, jeśli sprawia ci to przyjemność. Jeśli nie, to nie zmuszaj się. Jest wiele innych sposobów zapobiegania chorobom serca, cukrzycy, i wylewom – ćwiczenia fizyczne, zdrowa dieta, mniej stresu, niepalenie – to najważniejsze z nich.
I pamiętaj: Żaden napój nie może równać się z wodą.

mgr Danuta Jarmołowicz
jw@danwit.pl