

Az éltető víz



Az emberi test 50-60 százalékát víz alkotja, ami a szervezetben élettanilag igen fontos szerepet játszik. Biztosítja a vérkeringést, befolyásolja a vér összetételét, szabályozza a vérnyomást, lehetővé teszi a tápanyagok, a salakanyagok és a gázok oldását, szállítását és biztosítja a szervezet állandó belső hőmérsékletét is. Ennek az összetett működésnek a zavartalansága a folyadékfelvétel és a folyadékleadás egyensúlyával biztosítható.

Az egyensúlyi állapotot több tényező is befolyásolja, mint például az aktív sporttevékenység, a nehéz fizikai megterhelés, az éghajlat, a külső hőmérséklet, a szauna, a sírás, a láz, a hasmenés vagy éppen a hányás.

Ha a vízháztartás egyensúlya megbillen – akár a vízfelvétel csökkenése, akár a vízleadás fokozódása miatt –, a szervezet kiszárad (dehidráció). Már 2 százalékos folyadékvesztés esetén is csökken mind a fizikai, mind a szellemi teljesítőképeség, meg-

jelennek az első tünetek, mint a fejfájás, a koncentrációképeség csökkenése vagy a szomjúság.

Fontos tudni, hogy a test viszonylag „későn” jelzi, ha folyadékpótlásra van szükség. A szomjúságérzet ugyanis a szervezetünk „vízhiánya” miatt megemelkedett sókoncentráció következménye, vagyis ha Ön szomjas, az azt jelenti, hogy már rég innia kellett volna. Ezért módszeresen, tudatosan alakítsa ki az ivási szokásait, figyelve a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékfogyasztásra!

A napi folyadékpótlás biztosítására a legalkalmasabb a jó minőségű víz és ásványvíz, a gyümölcsökből és zöldségekből készült ivólevelek (lehetőleg cukor hozzáadása nélkül, minél magasabb rosttartalommal), a gyümölcstea és a gyógytea (ügyeljünk a tea minőségére).

Kerülje a koffein- és alkoholtartalmú italokat és az energiatalokat! Minél nagyobb a hőség, annál kisebb szénhidrátartal-

mú italt igyon! Ha kellemes ízű, mégis energiaszegény italokra vágyik, készítsen zöldség levet! Próbáljon ki vizes, tejes turmixokat, nyáron hűsítő italokat vagy főzés nélküli hideg zöldség- és gyümölcsleveket!

Aki rendszeresen iszik ásványvizet, annak ajánlott, hogy időnként – például havonta – váltogassa a típusokat!

Az üdítők egy részének jelentős az energia tartalma, ami mind cukorból származik, és nem hordoz semmilyen értékes tápanyagot. Ezért nem érdemes ilyesmit fogyasztania! A koffein tartalmú italok (kávé, energiainitalok) az idegrendszerre és a szívre hatnak. Viszont nagy melegben a szívfrekvencia eleve magasabb, mint a normál érték. Ezért ilyenkor lehetőleg kerülje a koffeintartalmú italokat!

Kedvezményezett:

Kiskunmajsa FC

6120 Kiskunmajsa, Kálvária u. 12.

„Együtt, sportosan egészségünkért!

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1667



Alkoholt csak mértékkel igyon! Az alkohol, éppen úgy, mint a koffein, többször annyi vízmennyiséget von ki a szervezetből, mint amennyi a felvett mennyiség volt, és ettől még szomjasabbnak érezzük magunkat. Részben ezért lehet például a sörből, fröccsből olyan sokat inni.



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.