

Pomen pitja vode

Zdrava pitna voda telo najboljše odžaja.

Voda vsebuje mnoge organizmu potrebne snovi, zlasti v trdi vodi je precej kalcija in magnezija. Sicer pa voda gradi telo, topi hranilne snovi, različne snovi raznaša po telesu in uravnava telesno temperaturo. Ledvicam omogoča, da filtrirajo odpadne snovi. Zato je pomembna zaužita zadostna količina vode dnevno.

K skupni količini zaužite vode prištevamo tudi jedi, ki vodo vsebujejo (predvsem sadje in zelenjava), in zdrave napitke: naravno limonado, domače nesladkane čaje ter blago oslajeni kompoti iz svežega ali suhega sadja.

Nikakor ne velja pretiravati s prekomernim pitjem vode. Posledica je lahko premajhna količina soli v krvi in ker možganske celice v svoji citoplazmi vsebujejo večjo koncentracijo soli, vsrkajo še več vode iz krvi, otečejo in posledično se pojavi glavobol.

Zakaj bi pili vodo? Zdravniki in zobozdravniki vam naštejejo vsaj **10 razlogov** :

Ker je najlažje dostopna, najcenejša in jo imamo skoraj vedno pri roki. Niti v trgovino nam ni treba, priteče nam iz pipe.

Ker zares odžaja. Čaj, kava in druge umetne pijače povzročajo še večjo žejo.

Ker zagotavlja dobro hidracijo organizma in s tem dobro počutje.

Ker postane z rednim pitjem vode mehanizem žeje v telesu učinkovitejši.

Ker redno pitje vode poveča našo zbranost, odpornost proti boleznim.

Ker pripomore k boljši psihični in telesni kondiciji.

Ker deluje proti stresu in ker zaradi njenih učinkov boljše spimo.

Ker pripomore k dobremu videzu, tudi lepši koži.

Ker pozitivno vpliva na zobe in ustno votlino.

Ker ne redi.

Čaj, kava, alkohol in druge umetne pijače ne morejo nadomestiti čiste naravne vode . Vsebujejo celo snovi, ki odstranjujejo vodo iz telesnih zalog. To povzroča pri človeku še večjo žejo. Včasih nastane tudi odvisnost od teh umetnih pijač. Privajenost na njihov okus in obilno pitje teh pijač avtomatično zmanjšuje potrebo po pitju vode.