

# Fakty i mity o wodzie

---

## Czym jest woda ?

*Woda jest niezbędnym składnikiem pokarmowym. W organizmie człowieka pełni bardzo ważne funkcje: transportuje składniki odżywcze i przyczynia się do wydalania produktów przemiany materii, które dla organizmu są toksyczne. Zgodnie z zaleceniami dietetyków należy w ciągu dnia spożywać 2 litry wody . Na temat wody krąży wiele faktów i mitów. Oto niektóre z nich:*



### **1. Woda kranowa jest niezdrowa- MIT !**

Woda kranowa dostarczana wodociągami nie jest niezdrowa i z założenia powinna być bezpieczna.

### **2. Woda jest najbardziej naturalnym i dlatego niezbędnym dla organizmu płynem – FAKT !**

TAK, woda doskonale nawadnia organizm nie dostarczając przy tym żadnych zbędnych dodatków.

### **3. Picie wody reguluje i oczyszcza organizm – FAKT !**

Woda wpływa na tzw. gospodarkę wodno-elektrolitową, wydalana jest przez nerki a wraz z nią substancje przemiany materii zbędne organizmowi . Odpowiednie nawodnienie sprawia, że substancje toksyczne usuwane są z organizmu w niskich stężeniach co jest bezpieczne dla organizmu

### **4. Niedobór wody powoduje pogorszenie się stanu naszego zdrowia. Prowadzi do samozatrucia – FAKT !**

Niedobór płynów może nawet spowodować zgon, gdyż zamiera funkcjonowanie całego organizmu m.in. w wyniku nagromadzenia substancji toksycznych będących produktem ubocznym przemiany materii.

## **5. Picie wody zapobiega chorobom serca - **FAKT !****

Zastąpienie wodą napojów słodzonych sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała, a tym samym zmniejsza ryzyko występowania chorób metabolicznych.

## **6. Powszechna opinia; Picie wody pomaga zachować ładny wygląd – **FAKT !****

Woda nawadnia każdą komórkę, dając blask i elastyczność skórze. Odpowiednia podaż wody usprawnia także mikrokrążenie w skórze.

## **7. Picie wody nie odchudza – **MIT !****

Woda nie dostarcza kalorii jest więc najlepszym płynem zapewniającym równowagę wodną organizmu w terapii odchudzającej, wypełniając żołądek pomaga hamować uczucie głodu.

## **8. Wodę należy pić przed wysiłkiem fizycznym i w jego trakcie – **FAKT !****

Wodę należy pić w ciągu dnia małymi porcjami, aby uzupełnić ją w tempie podobnym do jej utraty. O odpowiednie nawodnienie trzeba szczególnie dbać zarówno przed, w trakcie oraz po wysiłku.

## **9. Leki najlepiej popijać wodą – **FAKT !****

Woda jest najlepszym napojem do popijania większości leków, jest neutralna, nie wchodzi w interakcje z substancjami leku oraz ułatwia ich rozpuszczenie i wchłanianie.

Autor: Karina Falkowska 2bt  
Opiekun: Anna Roczon