9 faktorů, které ovlivňují váš denní příjem vody

Voda je královna našeho života. Je nezbytná pro všechny systémy v těle včetně mozku, srdce a plic.

Víte kolik vody byste měli denně vypít?

 Nejprve se podíváme na to, co je to voda?

Voda je pro život nezbytná. Tvoří přibližně 60 % lidského těla a plní mnoho životně důležitých funkcí, např:

- přenáší živiny a kyslík do buněk

- odplavuje toxiny z těla

- reguluje tělesnou teplotu

- promazávání kloubů

- chrání orgány a tkáně

Navzdory jejímu významu však mnoho lidí nepije denně dostatek vody. Dehydratace je ve skutečnosti častým problémem, zejména u starších lidí. Množství vody, které člověk potřebuje denně vypít, se řídí několika faktory, např:

Obsah vody v různých potravinách a nápojích

Voda je pro lidské tělo základní živinou a tvoří velké procento celkové tělesné hmotnosti. Je důležité udržovat správnou úroveň hydratace každodenní konzumací dostatečného množství vody. Množství vody, které potřebujete denně přijmout, může ovlivnit mnoho faktorů, včetně podnebí, úrovně aktivity a typu potravin a nápojů, které konzumujete.

Obsah vody v různých potravinách a nápojích se může značně lišit. Například ovoce a zelenina mají obecně vysoký obsah vody, zatímco zpracované potraviny a sladké nápoje mají obvykle velmi nízký obsah vody. Tyto rozdíly je důležité brát v úvahu při plánování jídel a svačin během dne.

Obecně se doporučuje, aby dospělí vypili alespoň 8 šálků vody denně. Tento počet se však může lišit v závislosti na vašich individuálních potřebách. Pokud žijete v horkém podnebí nebo jste velmi aktivní, možná budete muset pít ještě více vody, abyste zůstali správně hydratovaní. Na druhou stranu, pokud jíte hodně potravin s vysokým obsahem vody nebo konzumujete mírné množství nápojů s kofeinem, nemusíte pít tolik vody, protože i ty mohou přispět k dennímu příjmu tekutin.

 Pozornost věnovaná signálům vašeho těla je nejlepším způsobem, jak určit, kolik vody každý den potřebujete. Pokud cítíte žízeň, únavu nebo přehřátí, je pravděpodobné, že nejste dostatečně hydratováni a měli byste přijímat více tekutin. Ujistěte se, že s sebou nosíte láhev s vodou.

0% šťáva

Voda je pro správné fungování našeho těla nezbytná, ale množství vody, které potřebujeme denně vypít, závisí na mnoha faktorech. Mezi tyto faktory patří náš věk, úroveň aktivity a podnebí, ve kterém žijeme.

Miminka a malé děti obecně potřebují více vody než dospělí. S přibývajícím věkem je naše tělo při využívání vody efektivnější a obecně jí potřebujeme méně.

Lidé, kteří jsou aktivnější, potřebují obecně více vody než lidé se sedavým zaměstnáním. Je to proto, že při cvičení se potíme a ztrácíme z těla tekutiny. Je důležité tyto tekutiny nahradit pitím vody před, během a po cvičení.

Vliv na množství vody, které potřebujeme vypít, může mít také počasí. V horkém podnebí se více potíme a musíme pít více tekutin, abychom zabránili dehydrataci. V chladném podnebí nemusíme mít takový pocit žízně a nemusíme tolik pít, přestože ztrácíme vodu dýcháním (respirací).

Balená voda nebo voda z kohoutku?

Pokud jde o vodu, existuje mnoho faktorů, které mohou ovlivnit, kolik byste jí měli denně vypít. Jednou z nejčastějších otázek je, zda je pro vás lepší balená voda nebo voda z kohoutku.

Obě možnosti mají svá pro a proti. Balená voda je často pohodlnější, ale může být také dražší. Voda z kohoutku je obvykle levnější, ale někteří lidé dávají přednost chuti balené vody.

Základem je pít tu variantu, kterou preferujete, a dbát na to, abyste každý den přijímali dostatečné množství vody. pokud si nejste jisti, kolik vody byste měli pít, poraďte se se svým lékařem nebo registrovaným dietologem.

Nápoje s kofeinem nejsou vhodné pro hydrataci

Pokud jste jako většina lidí, pravděpodobně sáhnete po šálku kávy nebo limonády, abyste se ráno probudili nebo překonali odpolední krizi. Možná si ale neuvědomujete, že tyto nápoje s kofeinem vás mohou ve skutečnosti dehydratovat.

Je sice pravda, že kofein je diuretikum a může způsobit ztrátu vody zvýšeným močením, ale je také pravda, že ve skutečnosti dehydrataci nezpůsobuje. Studie totiž ukázaly, že mírné množství kofeinu zřejmě nemá vůbec žádný dehydratační účinek.

Proč tedy nápoje s kofeinem nejsou vhodné pro hydrataci? Za prvé, mohou vám ztížit příjem doporučených osmi šálků vody denně. A pokud jste již dehydratovaní, mohou vaše příznaky ještě zhoršit.

Nápoje s kofeinem mohou také narušit schopnost vašeho těla vstřebávat vodu. Když je pijete, mají tendenci stahovat vodu z vašich tkání do střev, kde se může snadněji vyloučit. To znamená, že i když pijete dostatek vody, nemusí se jí dostat tolik do buněk, kde je potřebná pro hydrataci.

A konečně, nápoje s kofeinem mohou jednoduše vyvolat pocit menší žízně, což může vést k dehydrataci, pokud si nedáte pozor. Pokud tedy chcete zůstat řádně hydratovaní, držte se obyčejné vody a kofein si nechte na jindy.

Jak poznáme, zda pijeme dost vody?

Pokud jste jako většina lidí, pravděpodobně příliš nepřemýšlíte o tom, kolik vody denně vypijete. Pravděpodobně předpokládáte, že dokud nemáte žízeň, máte jí dostatek. Faktem ale je, že existuje mnoho faktorů, které mohou ovlivnit, kolik vody vaše tělo potřebuje a kolik byste jí měli denně vypít.

Některé z věcí, které mohou ovlivnit váš denní příjem vody, jsou následující:

- Pokud žijete v horkém podnebí, budete muset pít více vody, abyste si udrželi hydrataci, než ten, kdo žije v chladném podnebí.

- Úroveň vaší aktivity - Pokud jste velmi aktivní, budete muset pít více vody než člověk, který má sedavé zaměstnání.

- Vaše strava - Pokud jíte hodně slaných nebo sladkých jídel, budete muset pít více vody, abyste je z těla vyplavovali.

- Vaše léky - Některé léky mohou způsobit dehydrataci, proto je důležité poradit se s lékařem, kolik vody byste měli vypít, pokud užíváte nějaké léky.

Při zvažování, kolik vody denně vypít, mějte tyto faktory na paměti a vždy poslouchejte své tělo. Pokud máte žízeň, je to dobrý signál, že potřebujete pít více vody. A pokud pozorujete další příznaky dehydratace, jako je únava nebo bolesti hlavy, nezapomeňte odpovídajícím způsobem zvýšit příjem tekutin.

Vedlejší účinky pití příliš malého množství vody a příliš velkého množství vody

Stejně jako u všeho ostatního platí, že klíčem k úspěchu je umírněnost. Příliš málo vody může vést k dehydrataci, která může způsobit celou řadu problémů, včetně závratí, bolesti hlavy a únavy. Problematické může být i pití příliš velkého množství vody, které může vést k intoxikaci vodou a nerovnováze elektrolytů v těle. To může způsobit nevolnost, zvracení a dokonce i záchvaty.

Kolik vody byste tedy měli denně vypít?

Odpověď vás možná překvapí.

Voda je pro fungování našeho těla nezbytná. Každá buňka, tkáň a orgán v našem těle potřebuje ke správné funkci vodu. Proto je důležité udržovat hydrataci každodenním pitím dostatečného množství tekutin.

Množství vody, které potřebujete, závisí na řadě faktorů, včetně vašeho věku, pohlaví, míry vaší aktivity a toho, zda jste těhotná nebo kojíte. Obecně platí, že byste se měli snažit vypít osm sklenic tekutin denně.

Mějte na paměti, že do denního příjmu tekutin se započítávají všechny nápoje, včetně mléka, kávy, čaje a dokonce i džusů a limonád. Voda je však nejlepší volbou, protože neobsahuje kalorie a pomáhá udržovat tělo hydratované.

Pokud nejste zvyklí pít hodně vody, začněte s postupným zvyšováním jejího příjmu po určitou dobu. A nezapomeňte pít více, když je venku horko nebo když intenzivně cvičíte.