**Skuteczny sposób na letnie upały - woda!**

**Chociaż mieszkamy w kraju o umiarkowanym klimacie, to jednak od kilku sezonów lato rozpieszcza nas tropikalną pogodą. Termometry coraz częściej pokazują więcej niż 30 stopni Celsjusza, rośnie liczba ekstremalnie gorących dni w roku, a rekordy ciepła padają nawet w górach. Kiedy za oknem żar leje się z nieba, nasza kondycja i samopoczucie ulegają pogorszeniu. Dzieje się tak z powodu nieodpowiedniego poziomu nawodnienia organizmu. O skutkach odwodnienia i wodzie, jako naturalnym lekarstwem na skutki upałów, mówi Sylwia Turczyńska, dietetyk personalny i ekspert marki Mama i ja.**

**Regulowanie temperatury czas zacząć!**

Nie jest dla nikogo tajemnicą, że ludzki organizm najlepiej funkcjonuje w określonym zakresie temperatur. Kiedy na zewnątrz panują wakacyjne upały, nasze ciało zaczyna bronić się przed przegrzaniem wydzielając więcej potu, czyli naturalnej substancji chłodzącej. Każdy z nas posiada miliony gruczołów potowych, poprzez które z organizmu uwalniają się płyny, zapewniające nam uczucie chłodu. Niestety taki system regulacji temperatury ma też poważną wadę – nadmierne pocenie może prowadzić do odwodnienia, które szkodzi naszemu zdrowiu i samopoczuciu - mówi dietetyk Sylwia Turczyńska, ekspert marki Mama i ja. Aby uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji utraty płynów, trzeba dbać o ich uzupełnianie. Nie chodzi jednak tylko o dostarczenie ich odpowiedniej ilości w ciągu doby, ale też o częstotliwość spożywania napojów i ich rodzaj. Najlepszym wyborem jest wysokiej jakości woda, ponieważ inne płyny, takie jak alkohol, kawa czy napoje gazowane – wbrew pozorom – odwadniają zamiast nawadniać. W upalne, letnie dni nie da się uniknąć wydalania płynów z organizmu. To naturalny proces i ma on swój biologiczny sens. Możemy jednak we własnym zakresie zadbać o poziom swojego nawodnienia, pijąc niegazowaną wodę źródlaną. Warto przy tym pamiętać, że lepiej jest spożywać na raz niewielkie ilości płynów, ale robić to często i z dużą regularnością. Wówczas woda wydalana jest wolniej, a jej poziom nie spada zbyt drastycznie i nie wpływa znacząco na pogorszenie naszego samopoczucia, wyjaśnia ekspert marki Mama i ja.

**Woda dla ochłody, czyli kiedy trzeba pić jej więcej**

Wielokrotne sięganie po butelkę wody w ciągu dnia to nawyk, który warto praktykować bez względu na porę roku. W czasie upałów jest on jednak o wiele ważniejszy niż w miesiącach z umiarkowaną temperaturą na zewnątrz. Wiele osób nawet w gorące dni sięga po wodę dopiero w momencie silnego pragnienia, co może niekorzystnie odbić się na kondycji ich organizmu. Kiedy mózg wysyła nam informację o konieczności natychmiastowego napicia się wody, to w praktyce oznacza, że nasz organizm jest już niewłaściwie nawodniony. Taki stan może objawiać się jedynie suchością w ustach, jednak zwykle towarzyszą mu inne oznaki: bóle głowy, złe samopoczucie, spadki energii. W bardziej drastycznych przypadkach skutkiem niedoboru płynów jest ciemne zabarwienie moczu i jego mniejsza ilość, bóle i zawroty głowy oraz skurcze mięśni. Chcąc uniknąć odwodnienia – szczególnie w gorące dni – nie można czekać z napiciem się wody do ostatniej chwili i dopuszczać do uczucia silnego pragnienia. Trzeba pić dużo, często i małymi łykami. Nawet wówczas, gdy wydaje nam się, że wcale tego nie potrzebujemy, mówi Sylwia Turczyńska, ekspert marki Mama i ja. Podczas upałów zwiększone ilości płynów powinni przyjmować wszyscy, jednak szczególnie istotne jest to w przypadku dzieci, kobiet w ciąży i karmiących piersią, a także ludzi starszych, chorych i aktywnych fizycznie. Według zaleceń WHO, czyli Światowej Organizacji Zdrowia, każda osoba dorosła powinna wypijać w ciągu dnia 30 mililitrów wody na 1 kilogram masy ciała. Kiedy termometry pokazują wysokie temperatury, a słońce świeci bardzo intensywnie, zalecenia ilościowe są jednak dużo wyższe. Jak bardzo? W czasie upalnych dni powinniśmy pić nawet o 1 litr płynów więcej niż wynosi nasza norma. W ten sposób zabezpieczymy organizm przed deficytami wody i zminimalizujemy ryzyko wystąpienia zawrotów głowy, skurczów mięśni i innych nieprzyjemnych skutków odwodnienia, z udarem i zawałem włącznie, mówi ekspert marki Mama i ja.

W gorące dni utrzymanie równowagi płynów w naszym ciele jest wyzwaniem. Rozwiązanie tego problemu jest jednak łatwiejsze, niż nam się wydaje. Zawiera się w jednym słowie: woda. Kiedy upał daje się we znaki, warto mieć zawsze przy sobie butelkę niegazowanej wody źródlanej i małymi łykami pić ją przez cały dzień. Osoby, które dopiero kształtują w sobie dobre nawyki i nie są przyzwyczajone do smaku czystej wody, mogą wzbogacić ją o orzeźwiające dodatki, takie jak mięta, cytrusy lub zielony ogórek pokrojony w plasterki. Miłośnicy nowoczesnych technologii mogą natomiast skorzystać ze specjalnych aplikacji na telefon, które przypominają o konieczności nawodnienia organizmu i napicia się orzeźwiającego płynu.

**Dietetyk personalny radzi:**

1. Pij odpowiednią ilość wody każdego dnia.

2. Pij wodę małymi łykami w odstępach czasowych.

3. Nie wypijaj na raz dużej ilości płynów.

4. Pij zanim pojawi się pragnienie.

5. Zawsze miej przy sobie małą butelkę wody - unikniesz odwodnienia.

**Woda źródlana Mama i ja**

**Cena:**

1,5 L – cena: 2 zł

0,5 L – cena: 1,50 zł

0,33 L – cena: ok.1,2 zł