



SAJTÓCIKK

FOLYADÉKFOGYASZTÁS – MIBŐL MENNYIT

2013.12.30.

Az egészséges táplálkozás egyik lényeges aspektusa a folyadékháztartásunk szinten tartása, melyet az optimális folyadékbevitellel érhetünk el. A szervezet folyadékigényének kielégítéséhez a felvett folyadékok mennyisége nem lehet kevesebb, mint amennyit a szervezet működése közben lead. A napi folyadékszükséglet ugyanakkor több változó függvénye. Mennyiségében szerepet játszik az életkor, a külső hőmérséklet, az aktív sportteljesítmény, a nehéz fizikai megterhelés és sok egyéb körülmény. Általánosan elfogadott álláspont, hogy az emberi szervezetnek 10 kilogrammonként naponta 4 dl folyadék bevitelére van szüksége a normális működéshez, vagyis egy átlagos testsúlyú felnőtt napi folyadékigénye 2,5-3 liter körül mozog, ugyanakkor figyelembe kell venni az étkezések során elfogyasztott magas folyadéktartalmú élelmiszereket is, hisz azok egy része szintén folyadékként hasznosul a szervezetben.

Szabó Alexandra

Az emberi test 50-60 százalékát alkotja víz. A szervezetben lévő folyadék fontos élettani folyamatokban vesz részt, többek között már a sejtszintű működésben is fontos szerepet tölt be azáltal, hogy lehetővé teszi a tápanyagok, a salakanyagok, valamint a gázok oldását és szállítását. Biztosítja ugyanakkor a vérkeringést, szabályozza a vérnyomást, szerepet játszik az állandó belső hőmérséklet fenntartásában, vagyis a folyadékháztartás egyensúlyáért. A létfontosságú az emberi szervezet megfelelő működéséhez. A homeosztázis felborulása életveszélyes helyzet kialakulásával fenyeget, így hát a folyadékpótlást nem lehet a szomjúságérzetnek alárendelni, ugyanis a szervezet a folyadékigényét nem mindig jelzi időben, a szomjúságérzet gyakran már a kiszáradás első jele. A megfelelő mennyiségű (nem túl sok, nem túl kevés) folyadékbevitel képes a méreganyagok szervezetből való eltávolítására, ugyanakkor nem fenyeget a ásványi anyagok túlzott felvétele, melyek kiválasztása megterheli a veséket.

A folyadékfelvételnél a mennyiségen túl figyelembe kell venni a folyadék típusát is, hiszen nem minden szolgálja az egészséget, amit megiszunk. A folyadékvesztés nagyobb részét jó minőségű ivóvízzel vagy szénsavmentes ásványvízzel érdemes pótolni, hiszen előbbiek alkalmasak leginkább a napi folyadékpótlás biztosítására, és a szomjúság csillapítására. Hazánkban egyre szélesedő kínálatban lehet kapni a különböző ásvány-, forrás- illetve gyógyvizet, melyek ásványi anyag összetételükben és tartalmukban eltérnek, így más-más hatással vannak az emberi szervezetre. A Ca-, Mg-hidrogén-karbonát tartalmú vizek csontritkulás esetén előnyösek, míg a Na-, K-hidrogén -karbonátos ásványvizek a gyomorsav-túltengés panaszait enyhíthetik. Érdemes tehát a vizek közül is olyat választani, ami segíti szervezetünk optimális működését.

A nagy népszerűségnek örvendő gyümölcs- és zöldséglevek szintén alkalmasak a folyadékpótlásra, viszont kiválasztásuk során érdemes megfigyelni azok hozzáadott cukor- és gyümölcstartalmát. Lehetőleg válasszunk



olyat, mely nem, vagy csak kis mennyiségben tartalmaz hozzáadott cukrot, viszont gyümölcsstartalma magas, hiszen ez a biztosíték, hogy értékes vitamin- és ásványi anyag tartalommal rendelkezik, ellenkező esetben fogyasztásuk többet árt, mint használ.

A szervezet folyadék- és vitaminpótlására a friss zöldség és gyümölcs fogyasztása még inkább ajánlott, hiszen az egészségmegőrzés szempontjából ezek bírnak a legkedvezőbb hatással, nem tartalmaznak mesterséges adalékanyagokat és felesleges cukrot, viszont jelentős mennyiségben vannak jelen bennük a különböző vitaminok, ásványi anyagok és élelmi rostok.

Amikor télen egy pohár meleg italra, vagy nyáron egy hűs szomjoltóra vágyunk, gyakran a teára esik a választásunk. A teának számos változata van, a tealevélből különböző módon előállított fekete, zöld, oolong teák, a teabimbóból készített fehér tea, a vörös fokföldireketye hajtásaiból készült rooibos tea, a lapacho-fa kérgének feldolgozásával előállított lapacho tea, a mate levelekből előállított mate tea, valamint a különböző gyümölcsök vagy gyógynövények felhasználásával készült gyümölcs- és gyógynövényteák, melyek hatásaikban eltérnek, de egyaránt hasznos tulajdonságokkal rendelkező italok. A tea az emberi szervezet egészségmegőrzését segítő antioxidánsokat és számos egyéb hasznos anyagot tartalmaz. A teák elkészítése során szintén kerülni kell a túlzott cukrozást, helyette kevés mézzel vagy üresen is fogyasztható, így még inkább élvezhetővé válik a teák valódi aromája. Egyes teák, mint a zöld- illetve gyümölcssteák kifejezetten ajánlottak a napi elvesztett folyadék pótlására, szemben a fekete teákkal, melyek koffeintartalmuk révén vízhajtó hatással rendelkeznek.

A szénsavas üdítőitalok fogyasztása mindenképp kerülendő, vagy fogyasztásuk mérséklése ajánlott, hiszen számos egészségkárosító hatásuk ismert. A legtöbb üdítő által tartalmazott foszforsav képes kivonni a csontokból a kalciumot, így nagy mennyiségben történő fogyasztása csonttrikuláshoz, illetve a fogak károsodásához vezet. A szintén gyakran alkalmazott aszpartám migrént, memóriazavart és egyéb kellemetlen tüneteket okozhat. Az említett üdítők többsége magas kalória- és cukortartalommal rendelkezik, mely hozzájárul a túlsúlyhoz, valamint növeli a cukorbetegség kialakulásának kockázatát. Rendszeres fogyasztásuk vesekőképződéssel és májkárosodással fenyeget. Fogyasztásuk folyadékpótlásra sem megfelelő, hiszen a bennük lévő koffein növeli a vízkiválasztást, így dehidratáltságot okoz.

Tejjel és egyéb tejes italokkal is pótolhatjuk a napi folyadékvesztés egy részét, ugyanis amellett hogy mintegy 90%-át alkotja víz, értékes, teljes értékű fehérjét, zsírt, szénhidrátot, vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaz. Ízesítésére cukor helyett használhatunk gyümölcsöket, így még táplálóbbá és egészségesebbé tehetjük italunkat.

Alkoholos italok, a koffeintartalmúakhoz hasonlóan alkalmatlanok a folyadékpótlásra, hiszen vizet vonnak el a szervezetből, ezáltal dehidratáltságot okoznak. A minőségi vörösbor mérsékelt (1-2 dl) fogyasztása ugyan kedvezően hat a szív- és érrendszerre, ugyanakkor a napi elvesztett folyadék pótlására ez sem alkalmas.



Forrás:

<http://sport8.hu/szensavas-uditok-hatasai>

<http://www.life.hu/hazitunder/gasztro/20110701-meregtelenit-fogyaszt-szept-es-ingen-van-a-viz-jotekony.html>

<http://www.csaladinet.hu/hirek/szabadido/nyar/9290>

http://www.vesebetegseg.hu/terapiak/dializis_fajtai/folyadekpotlas_mennyi_mi_mennyi.html

A sajtócikk „Az Újszegedi Torna Club Komplex Egészségre nevelő és szemléletformáló programja az U12-19 és felnőtt korosztály részére” című pályázat (Projektazonosító: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1043) „A lakosság rendszeres testmozgását elősegítő szabadidős programok megvalósítása, melyek hangsúlyt helyeznek az energiaegyensúlyra-kivéve: technikai sportágakkal, extrémportokkal, versenysporttal összefüggő programok” témakörében került megjelentetésre.

Projektcím: Az Újszegedi Torna Club Komplex Egészségre nevelő és szemléletformáló programja az U12-19 és felnőtt korosztály részére

Pályázati azonosító: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1043

Kedvezményezett: Újszegedi Torna Club

E-mail: info@utclub.hu.hu

Web: www.utclub.hu



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