magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 7. 5. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Obyčejná voda? Základem termoregulace i očisty organismu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Obycejna-voda-Zakladem-termoregulace-i-ocisty-organismu__s10012x10946.html

Vodu najdeme ve všech živých organismech, často dokonce tvoří hlavní složku – tělo dospělého člověka jí obsahuje 55 - 60 %. Pomáhá nám s udržováním teploty těla a stálostí vnitřního prostředí. Působí jako rozpouštědlo i jako médium, které látky v těle transportuje. Bez vody se tak nikdo z nás neobejde.

Hlavní složka všech živých organismů

Voda je čirá průzračná tekutina, která je anorganickou sloučeninou. V biosféře je přítomná ve velkém množství – zastoupena je ve všech živých organismech,

kde je často i složkou hlavní. **Tělo dospělého člověka je tvořeno vodou z 55 - 60 % (nižší podíl u žen, vyšší u mužů) u malých dětí je podíl vody v těle vyšší (u novorozence 75-80 %), naopak ve stáří podíl ještě dále klesá.** Voda je v organismu uložena jednak v buňkách (intracelulární tekutina) a dále mimo ně (v tkáních a v podobě krevní plazmy).

- **transportní médium, rozpouštědlo i termoregulátor**

Tělesné tekutiny tvoří v našem organismu vnitřní prostředí, ve kterém slouží voda jako transportní médium i jako rozpouštědlo různých látek. Dále má důležitou roli i v termoregulaci a udržování stálosti vnitřního prostředí nutného **pro zajištění základních životních funkcí a činností orgánů** - ve vnitřním prostředí totiž probíhají metabolické pochody.

Voda přítomná v potravinách ovlivňuje jejich vlastnosti - texturu, chuť i odolnost vůči mikroorganismům. Množství vody v potravinách lze ovlivnit různými procesy – poklesu docílíme sušením, pečením, zvýšení naopak bobtnáním, vařením či vlhnutím.

Rovnováha příjmu a výdeje je nutná

- **Organismus vodu ztrácí** prostřednictvím odpařování z povrchu, pocením, tvorbou a vylučováním moči a stolice a také dýcháním.

Vodu přijímáme v potravinách a v nápojích, malé množství se tvoří v našem těle zpracováním hlavních živin (cca 300-400 ml za den). Voda by měla být základem našeho pitného režimu, na což upozorňuje i potravinová pyramida Fóra zdravé výživy (z roku 2013).

Podle doporučení odborníků by měl být příjem a výdej tekutin vyrovnaný - dospělým se doporučuje přijmout alespoň 2 litry tekutin denně (lépe 2,5 l tekutin, či více v případě horkých dní nebo horečky). Zároveň je ale potřebné příjem tekutin rozložit do celého dne a také **nečekat až na pocit žízně** – a to nejen u nemocných osob, malých dětí nebo seniorů, ale i u zdravých dospělých. Tím docílíme toho, že se nebude příliš zahušťovat moč, což by u některých osob s dispozicí mohlo vést ke vzniku kamenů.

Není voda jako voda

- Voda kohoutková či balená, minerální, pramenitá, kojenecká...

Aby byla voda hodnocena jako pitná, musí vyhovět různým zdravotním i technickým požadavkům, které specifikuje platná legislativa - **voda musí být zdravotně nezávadná** (bezpečná i s ohledem na trvalou konzumaci, nesmí obsahovat mikroorganismy či toxické látky, jejichž přítomnost by mohla vést k vyvolání onemocnění), **musí mít vhodné složení** /zastoupení minerálních

látek a stopových prvků, tvrdost vody/, mít odpovídající průzračnost, osvěžující chuť, být bez zápachu a navíc vyhovět i technickým normám vodáren.

Přírodní pramenitá voda byla dříve označována jako voda stolní, také podobně jako minerální vody pochází z podzemního zdroje. Legislativa u tohoto typu vod připouští více úprav fyzikálními a chemickými procesy, stanovuje maximální množství obsažených minerálů. **Tento typ vody je možné konzumovat častěji - právě s ohledem na nižší mineralizaci.**

Kojenecká voda pochází také z podzemního chráněného zdroje a musí vyhovět velmi přísným kritériím. Lze ji upravovat pouze UV zářením, je jen slabě mineralizovaná a má přísnější limit na obsah dusičnanů a dusitanů, které jsou ve větším množství nebezpečné pro novorozence a kojence.

Legislativa

Kvalita pitné vody ve veřejném zásobování (tzv. kohoutková voda) **je pravidelně kontrolovaná** - odebírají se vzorky jak ze zdroje, tak i u odběratelů - **a musí vyhovět řadě kritérií** (opět stanovených legislativou).

Podobně legislativa ošetřuje i požadavky kladené na balenou vodu a její úpravy. **Balené vody je však více druhů - přírodní minerální vody,**

přírodní pramenité vody, kojenecké vody - každý druh má své specifické vlastnosti. Minerální vody pochází z podzemních zdrojů, rozdělují se dle obsahu rozpuštěných minerálů (s velmi nízkým/ s nízkým obsahem minerálních látek/ bohaté na minerální látky).

- **Odborníci doporučují vybírat spíše minerální vody s nízkým nebo velmi nízkým obsahem minerálních látek, nekonzumovat je jako jediný zdroj tekutin a případně druhy střídat.**

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz