

AZ OPTIMÁLIS HIDRATÁLTÓSÁG ELŐNYEI

A megfelelő hidratáltság fontos az egészség- és a jó közérzet fenntartásához. Az emberi test minden sejtjének szüksége van vízre. A hidratáltság központi szerepet játszik többek közt olyan alapvető élettani működésekben, mint a vérnyomás-, a testhőmérséklet- és az emésztés szabályozása.

Az alábbiakban az optimális hidratáltság néhány figyelemre méltó előnye olvasható:

Agy

A megfelelő hidratáltság fontos az agy helyes működéséhez. Amikor jól hidratáltak vagyunk, az agysejtekhez több friss, oxigéndús vér jut, így az agy éber marad. Enyhe dehidratáltság, már 1-2%-os vízvesztés esetén is a koncentrációs képesség zavart szenvedhet. A testtömeg 2%-át meghaladó vízvesztés befolyásolja az agy feldolgozó képességeit és rontja a rövid-távú memóriát.

Sejtek

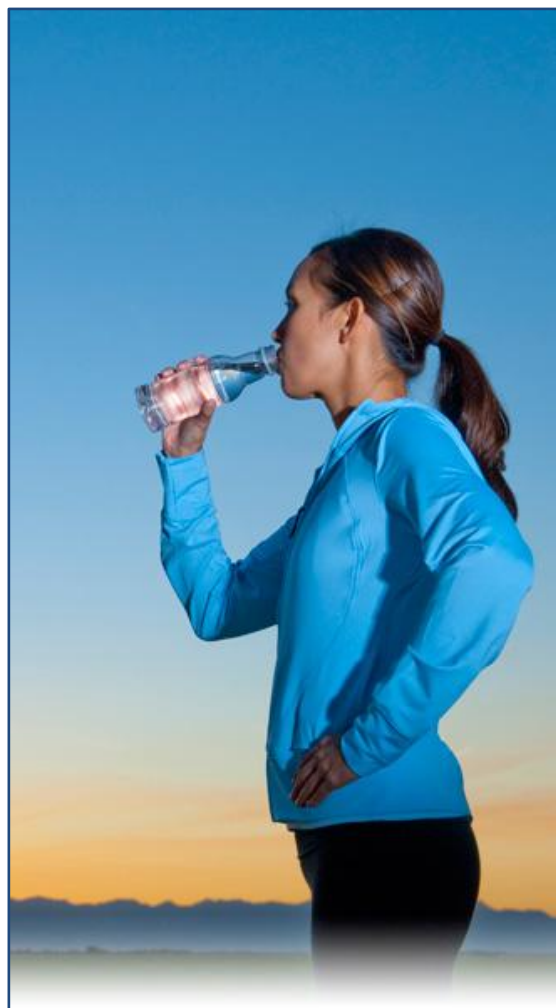
A megfelelő hidratáltság fontos a sejtek megfelelő tápanyag- (szénhidrátok, vitaminok, ásványi anyagok és más fontos tápanyagok), valamint oxigénellátásában. A sejtek ezáltal tudják előállítani a test működéséhez szükséges energiát. Továbbá a folyadékpótlással elősegíthető a káros anyagcsere termékek eltávolítása a szervezetből, ami a megfelelő sejtműködés feltétele.

Emésztőrendszer

A hidratáltság fontos a megfelelő emésztéshez és a tápanyagok felszívódásához. A víz a tápanyagok oldószere, amelyek oldott állapotban jutnak a véráramba, majd onnan a sejtekhez. Ha nem megfelelő a vízellátottság, akkor kevésbé hatékony az emésztési folyamat, a krónikus vízhiány pedig székrekedéshez vezet.

Szív

A szív egészséges működéséhez elengedhetetlen a folyadékbevitel, a vízháztartás egyensúlyának megtartása segíti a megfelelő vérnyomás megtartását. A dehidratáció csökkenti a perctérfogatot, ami a pulzusszám növekedéséhez és vérnyomáscsökkenéshez vezet. A keringési rendszer biztosítja az agy, az izmok, és a szövetek folyamatos oxigén ellátását.



Vesék

A megfelelő folyadék bevitel nélkülözhetetlen a vesék jó működéséhez, a salakanyagok- és a feleslegessé vált tápanyagok eltávolításához a vizelet útján. A vesék a vizelet mennyiségének növelésével vagy csökkentésével szabályozzák a szervezetben lévő víz mennyiségét, ugyanakkor szerepet játszanak a nátrium és egyéb elektrolitok megfelelő szinten tartásában is. Egy jól hidratált egészséges ember veséi naponta kb. 180 liter folyadékot szűrnék meg, természetesen ennek nagy része visszaszívódik, megelőzve a szervezet túlzott mértékű víz-és ásványi anyag vesztesét.

Izmok és ízületek

A víz egyfajta kenőanyag szerepét tölti be az izmokban és ízületekben, segíti azok megfelelő működését. Az izmok és ízületek mellett a csontok is szükségesek ahhoz, hogy tudjunk állni, ülni, mozogni és elvégezhessük napi tevékenységeinket. Az izmok kb. 70-75%-át alkotja víz. Az optimális izomműködéshez fontos a vízháztartás egyensúlyának fenntartása.

Bőr

A bőr védelmet nyújt a kórokozók ellen, és hozzájárul a fertőzések, valamint allergiás reakciók megelőzéséhez. Sokan úgy gondolják, hogy a megfelelő folyadékpótlás segíti a szövetek nedvesség tartalmának megtartását. Annak bizonyítására, hogy a folyadékfelvétel segíti a bőr rugalmasságának, puhaságának, színének megőrzését, további kutatások szükségesek

Testhőmérséklet

A víznek a szervezetben hőszabályozó funkciója is van, a hő eloszlata révén szabályozza a teljes test hőmérsékletét. Ha a test túlhevül, a bőrfelületen keresztül történő izzadással és párolgással vizet veszít, ezáltal hő távozik, és a test hűlni kezd. Az izzadás a leghatékonyabb módja a szervezet túlmelegedés elleni védekezésének.