

Pij Wystarczającą Ilość Płynów

DLACZEGO PIJNY SĄ WAŻNE?

Organizm ludzki uzależniony jest od wody. Woda pomaga przenosić składniki odżywcze do komórek organizmu, pomaga też utrzymywać na właściwym poziomie temperaturę ciała, jak również pomaga zapobiegać zaparciom. Woda ułatwia również przeżuwanie i połykanie pokarmów.

Codziennie nasz organizm traci wodę. Musimy pić płyny, aby uzupełnić te, które zostały utracone i aby utrzymać równowagę płynów w organizmie.

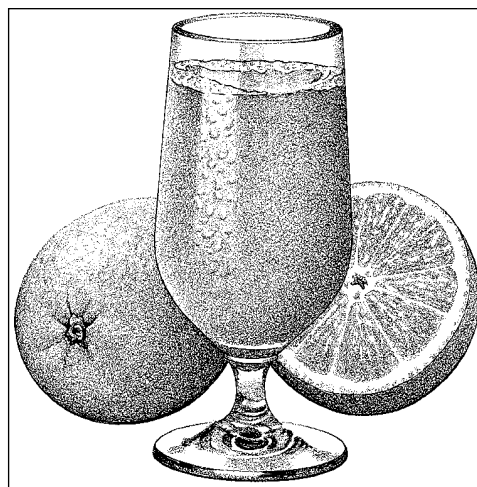
W JAKI SPOSÓB STARZENIE SIĘ CZŁOWIEKA WPŁYWA NA ZAPOTRZEBOWANIE JEGO ORGANIZMU NA PIJNY?

Codziennie, każda osoba dorosła potrzebuje około 1-1/2 do 2 litrów płynów. Niektórym starszym osobom trudno jest jednak jest zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na płyny. Niektóre starsze osoby nie czują pragnienia, albo nie chcą pić za dużo. Niektóre osoby biorą leki, które powodują dodatkową utratę płynów. Przykładami tutaj są środki moczopędne i przeczyszczające.

Ważne jest, aby każdy z nas codziennie pił wystarczającą ilość płynów.

CO SIĘ DZIEJE, JEŻELI KTOŚ NIE PIJE WYSTARCZAJĄCEJ ILOŚCI PIJNYCH?

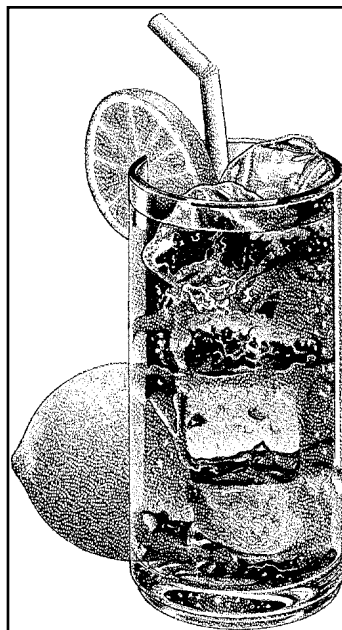
Przyjmowanie zbyt małych ilości płynów może doprowadzić do odwodnienia organizmu. Może się to stać poważnym problemem zdrowotnym. Umiarkowane odwodnienie może prowadzić do skurczów mięśni, konwulsji, omdleń i przyspieszonego pulsu. Poważne odwodnienie może spowodować śmierć.



PIJ WYSTARCZAJĄCĄ ILOŚĆ PŁYNÓW

Codziennie pij co najmniej 6 do 8 szklanek płynów. Oto kilka sugestii:

- Zwykła woda
- Woda z cytryną
- 100% soki owocowe lub warzywne
- Zupy lub buliony (z niską zawartością sodu i soli)
- Woda gazowana (zwykła, z dodatkiem esencji smakowych lub zmieszana z sokiem)
- Bezkofeinowa kawa lub herbata



UZYSKAJ SZCZEGÓLOWĄ PORADĘ OD LEKARZA

Jeżeli posiadasz problem zdrowotny, porozmawiaj ze swoim lekarzem. Dowiedz się, ile płynów powinieneś pić codziennie.

Jeżeli zażywasz lekarstwa, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub farmaceutą. Zapytaj czy te lekarstwa wpływają na poziom Twojego zapotrzebowania na płyny i czy należy zmienić ilość konsumowanych płynów.