



Ūdens dzeršanas paradumi – skaidro uztura speciāliste

Ūdens ir dzīvības un arī labas veselības pamats. Cik daudz ūdens būtu ikdienā jādzer? Kādu ūdeni izvēlēties? Skaidro uztura speciāliste Elīza Madara Treija.

Ūdens dzeršana kā ieradums

Attiecībā uz ūdens uzņemšanu palauties tikai uz slāpju sajūtu nevar, jo cilvēks to bieži maldīgi sajūt kā izsalkumu. Uztura speciāliste Elīza Madara Treija atzīmē, ka ūdens dzeršanai ir ieraduma spēks: “Ikdienā varam sevi pieradināt nedzert ūdeni, bet, par laimi, tas strādā efektīvi arī pretēji un “ūdens nedzērāji” var izveidot ieradumu dzert pietiekami daudz ūdens. Jo biežāk uzņemam pietiekami daudz šķidruma, jo biežāk tas arī prasās. Būtiski ņemt vērā, ka novecojot slāpju signāli kļūst vājāki, tādējādi, svarīgi piefiksēt izdzertā šķidruma apjomu nevis gaidīt slāpes.” Uztura speciāliste norāda, ka labs paškontroles veids, lai izvērtētu vai uzņemam pietiekami daudz šķidruma ir novērtēt urīna krāsu, normā tā būs gaiši dzeltena. Savukārt par dehidratāciju jeb nepietiekamu šķidruma daudzumu organismā liecina šādas pazīmes: sausa mute, maz siekalas, sausas lūpas un āda, tumša urīna krāsa, grūtības koncentrēties, galvassāpes.

Cik daudz ūdens ikdienā būtu jāizdzer?

Daudzumu, cik ikdienā būtu nepieciešams uzņemt ūdeni, ir viegli aprēķināt – aptuveni 30 – 35 ml uz 1 kg ķermeņa svara. Piemēram, ja cilvēka svars ir 70 kg, tad vidēji būtu jāuzņem ap 2100 – 2450 ml ūdens katru dienu. Tāpat ieteicams ūdeni dzert bieži, visas dienas garumā. “Ja cilvēks regulāri padziersies pāris malkus ūdens visas dienas garumā, būs augstākas koncentrēšanās spējas, nesajuks slāpju sajūta ar izsalkuma sajūtu, būs labāka vielmaiņa. Pirms ēdienreizes nav ieteicams izdzert vairāk par glāzi ūdens, jo tas nomāks apetīti uz pilnvērtīgas ēdienreizes rēķina, kā rezultātā dienas gaitā var pietrūkt enerģija un to būs vēlme aizvietot ar “ātro enerģiju” jeb pusfabrikātiem vai cukuru saturošiem produktiem,” skaidro speciāliste.

Kādu ūdeni izvēlēties?

Izvēle starp negāzētu un gāzētu ūdeni ir vairāk gaumes jautājums, jo abi ļauj nodrošināt vienādu dienā uzņemto šķidruma daudzumu. Tomēr, uztura speciāliste skaidro, ka gāzēts ūdens var veicināt vēdera pūšanos, gāzu veidošanos, tādēļ ikdienā biežāk ieteicams izvēlēties negāzētu ūdeni. Tāpat ikdienā var lietot arī minerālūdeni ar zemu mineralizācijas pakāpi jeb 1g/l. Ja mājas ūdensvadu kvalitāte ir laba, tad droši var lietot krāna ūdeni ikdienas uzturā un izvēlēties to kā galveno šķidruma avotu. Savukārt veikalos iegādājamo ūdeni ar garšām nevajadzētu uztvert kā ūdens aizvietotāju, jo tas satur pievienoto cukuru.

Kā ikdienā uzņemt vairāk ūdens?

Daudziem cilvēkiem motivācijai noder skaista dzeramā ūdens pudele, kas novietota rokas stiepiena attālumā. Uztura speciāliste Elīza Madara Treija atgādina, ka labāk ieteicams izvēlēties stikla pudeles, jo tās būs dabai un mūsu veselībai draudzīgākas par plastmasas pudelēm. Savukārt, ja tomēr jāizvēlas plastmasas pudeli, tad labāk tādu, kas nesatur BPA un ir temperatūras izturīga. “Lai ūdens dzeršanā sevi motivētu vēl vairāk, ūdeni var papildināt arī ar kādām dabīgām garšām, piemēram, piparmētru lapiņu, dzērvenēm, apelsīnu, svaigu gurķi, tomēr aicinu neaizrauties ar citrona un laima pievienošanu savam ikdienas ūdenim, jo tas bojā zobu emaljas aizsargslāni!”

Arī pašvaldības SIA “ŪDEKA” aicina parūpēties par pietiekamu ūdens uzņemšanu ikdienā!