



Apa este esentiala pentru transportarea substantelor nutritive catre celule, pentru eliminarea bacteriilor din organism si pentru inlocuirea fluidelor pierdute prin transpiratie. Cercetatorii de la Universitatea Harvard au publicat noi recomandari referitoare la cantitatea ideala de apa pe care trebuie sa o consumam zilnic. Cate pahare de apa trebuie sa bem in fiecare zi? Cercetatorii de la Harvard recomanda aproximativ 1 litru jumatate de apa pe zi (4-6 pahare de apa pe zi).

Cu toate acestea, echipa nu recomanda ca acest prag sa fie atins doar cu apa, ci si cu alte fluide care ne ajuta sa ne hidratam. Chiar si anumite alimente, precum pepenele verde, salata verde, spanacul si supele sunt o sursa buna de fluide care pot lucra in tandem cu apa pentru a pastra si a procesa cantitatea optima de apa.

Femeile care sunt insarcinate sau care alapteaza si cele care au o activitate fizica intensa ar trebui sa bea mai mult de 6 pahare de apa.

Recent, mai multi experti din intreaga lume au colaborat si au scris un studiu publicat in revista Clinical Journal of Sports Medicine, care avertiza ca un consum prea mare de apa ar putea fi periculos pentru sanatate. Sportivii au un risc crescut de a bea pana ajung la hiponatremie, care apare atunci cand rinichii sunt inundati de cantitati mari de apa si nu pot procesa lichidul in mod eficient.

Cum proceseaza creierul setea

Mecanismul innascut prin care ne este sete si care ne ghideaza consumul de fluide este o strategie ce ar trebui sa ne limiteze bautul in exces.

Exgerarea poate fi evitata daca ne ascultam corpul si recunoastem cand ne este sete. Setea este una dintre instinctele de supravietuire de baza, avand in vedere ca indeplineste multe functii importante.

Pe langa faptul ca ne curata corpul, apa mentine temperatura acestuia, transporta vitamine, minerale si hormoni, lubrifica articulatiile, ochii si intestinele.

Sursa: Medical Daily

A.C.

SURSA:

Medlive.HotNews.ro