

Kiedy się odchudzasz, zwracasz baczną uwagę na to, co jesz. Tym czasem równie ważne jest to, co pijesz, a przede wszystkim – ile pijesz.

## **Woda kontra nadwaga**

Dostarczanie organizmowi odpowiednich ilości wody jest szczególnie ważne, kiedy stosujemy dietę odchudzającą. Nie ma rozsądnego odchudzania bez odpowiedniego zaplanowania roli płynów w diecie. Spożywanie dużych ilości wody pomaga nam chudnąć z kilku powodów:

- woda wspomaga metabolizm tłuszczu. Jeśli pijemy za mało, nerki nie pracują prawidłowo i przekazują część swoich zadań wątrobie. To wątroba jest odpowiedzialna za przetwarzanie zgromadzonego tłuszczu na niezbędną ciału energię, więc kiedy musi wspomagać pracę nerek, nie może należycie wykonywać swego głównego zadania. Tłuszcz jest wtedy gorzej spalany i odkłada się w tkankach. Aby zapewnić sobie odpowiednie spalanie tłuszczu, trzeba więc dużo pić.

- woda w naturalny sposób powstrzymuje apetyt. Często nasz umysł nie odróżnia pragnienia od głodu, więc ludzie spragnieni przejadają się. Pijąc wodę w odpowiednich ilościach możemy mieć pewność, że nie będziemy podjadać... z pragnienia. Poza tym wypicie szklanki wody przed posiłkiem zmniejsza łaknienie, dzięki czemu do osiągnięcia poczucia sytości wystarczy nam zjedzenie mniejszej porcji pożywienia.

- woda wspomaga przepływ płynów w organizmie. Szybszy przepływ płynów przyspiesza przemianę materii. Im więcej pijemy, tym bardziej zmniejszamy zasób tłuszczu.

Wiele kobiet nie docenia roli wody w procesie odchudzania – mówi dietetyk Agnieszka Berdychowska. – Obawiają się, że pijąc duże ilości wody, przewodnią się. To mit. Organizm zatrzymuje tylko tyle wody, ile potrzebuje, nadmiaru łatwo się pozbywa. Woda wpływa na odżywianie mięśni i komórek, wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn, a przecież to mechanizmy bardzo istotne w procesie odchudzania. Wodę można pić bez obawy o kalorie. Woda mineralna dostarcza łatwo przyswajalnych minerałów, a jednocześnie nie zawiera kalorii. Zawartość minerałów różni się w zależności od typów wody – najmniej jest ich w wodach źródłanych, najwięcej w wysoko i średniozmineralizowanych wodach mineralnych. Litr średniozmineralizowanej wody mineralnej zaspokaja około 10% dziennego zapotrzebowania na minerały. Jeśli jesteś w trakcie diety, raczej zdecyduj się na wodę niegazowaną, gdyż bąbelki pobudzają apetyt.

Najlepiej pić kilka, kilkanaście minut po jedzeniu lub tuż przed jedzeniem. Popijanie podczas posiłku wydłuża czas trawienia, bowiem woda rozrzedza soki trawienne. Warto tuż po przebudzeniu wypić małymi łykami szklankę wody. Organizm najbardziej jej wtedy potrzebuje – po nocy jest najbardziej odwodniony, krew zagęszcza się. Poranna porcja wody reguluje też procesy trawienne i pomaga walczyć z zaparciami, które są chorobą cywilizacyjną. Kiedy próbujesz schudnąć, masz wielu wrogów. Najwięcej tych drani mieszka w twojej lodówce, inni czają się na wystawach cukierni, w sklepach i restauracjach. Jednak masz również wyjątkowo silnego sprzymierzeńca – wodę. Nie zapomnij o niej.

Więcej wody niż przeciętnie, powinny wypijać:

- osoby otyłe – wraz ze wzrostem masy ciała rośnie zapotrzebowanie na wodę, każde 10 kilogramów nadwagi, to dodatkowa szklanka wody dziennie;
- osoby stosujące dietę wysokobłonnikową – błonnik potrzebuje sporych ilości wody;
- zwolennicy diety bogatej w sól i białko (na przykład mięso i sery), które zmniejszają zdolności filtracyjne i ukrwienie nerek;
- kobiety ciężarne
- osoby z niedoborami biopierwiastków, takich jak na przykład: magnez, wapń, jod, potas – naturalne wody mineralne zawierają biopierwiastki w łatwo przyswajalnej, zjonizowanej postaci.