

L'aigua

L'aigua és imprescindible per a la vida. Beure aigua possibilita una bona hidratació corporal i permet que tots els processos del nostre organisme funcionin adequadament. Això és especialment important en algunes situacions i edats.

El consum d'aigua, a diferència dels altres aliments o begudes, no és sotmès a una estricta moderació. Cal beure'n sovint, sempre segons les necessitats individuals i en qualsevol moment del dia, tant abans, com durant o després dels àpats. L'aigua no aporta calories i, per tant, no pot engreixar.

És recomanable avançar-se a la set en tot moment, i proporcionar aigua a l'organisme abans que la demani.

Cal beure molta aigua:

Durant el creixement, ja que les necessitats nutricionals en general estan augmentades i, encara més, en els més petits, en qui els processos de deshidratació poden ser més freqüents;

Durant la realització d'activitat física, moderada o intensa, i també d'activitat esportiva, en què es considera que la bona hidratació és un component bàsic per al millorar rendiment i recuperar-se després de l'esforç;

En persones ancianes, també més propenses a patir deshidratacions i, sovint, amb menor percepció de la sensació de set; Quan fa calor, en cas de febre o de diarrea.

Durant el període d'al·letament. La glàndula mamària requereix força quantitat d'aigua en el procés de fabricació de llet i, per tant, cal fer-ne una bona reposició, a més de la ingesta convenient de llet i de derivats lactis com a font de calci, i Quan es fan tractaments per prevenir o tractar el restrenyiment i s'incrementa la proporció de fibra en l'alimentació, és molt important augmentar paral·lelament la ingesta d'aigua.

La hidratació pot completar-se amb altres begudes (suc, refrescant o granissat) de manera ocasional, sempre que es prenguin amb moderació i no per substituir l'aigua. Cal tenir en compte que la major part de les begudes refrescants tenen un nivell elevat de sucres. Una opció és triar les versions sense sucres, endolcides amb edulcorants no energètics.

Hidratació i gent gran [PDF, 4,68 MB.]

Hidratació a la infància [PDF, 766,38 KB.]

M'agrada

0

Tweet

6

0

Comparteix:



Data d'actualització: 04.06.2012