

3 +1 tény, amit lehet te sem tudtál a hatékony hidratálásról

A nyári meleg közeledtével különösen fontos, de egyébként sem lehet eleget beszélni a megfelelő folyadékbevitelről. A hidratálás számos szempontból létfontosságú: például segíti a méregtelenítést, a méreganyagok sejtekből való távozását, valamint a fertőzések és betegségek megelőzésében is jelentős szerepe van. Ugyanakkor a tápanyagok szállításához, az emésztéshez és a bőr egészségének megőrzéséhez is nagymértékben hozzájárul.

Köztudott, hogy a felnőtteknek naponta 2-2,5 liter folyadékot kellene elfogyasztaniuk, lehetőség szerint nagyrészt ivóvizet vagy szénsavmentes ásványvizet. Azonban a hatékony hidratálásról már kevesebbet tudunk – pedig például fizikai megerőltetés (edzés, túrázás) esetén vagy hőségben még nagyobb figyelmet kellene fordítanunk rá, ugyanis a víz önmagában nem mindig elegendő. A Dreher 24 Hydrate funkcionális alkoholmentes sör bevezetése kapcsán összegyűjtöttük, hogy mire érdemes figyelni a folyadékbevitelnél annak érdekében, hogy minél jobban támogassuk szervezetünket.

1. Víz, víz, víz

A víz pótlása elengedhetetlen, így mindenképp érdemes magunknál tartani egy ivóvízzel vagy szénsavmentes ásványvízzel teletöltött kulacsot egész nap – attól függetlenül, hogy végzünk-e fizikai aktivitást vagy sem. Ha mindig van előttünk egy kulacs vagy egy pohár víz, kisebb az esély rá, hogy elfelejtünk inni.

2. Elengedhetetlen ásványi anyagok és szénhidrátok

A víz önmagában nem tartalmaz elektrolitokat, ezért viszonylag gyorsan kiürülhet a szervezetünkben. Mozgás után különösen javasolt, de hőségben is érdemes szénhidrát-elektrolittal dúsított funkcionális italt kortyolgatni, mert ezek az oldatok segítik a víz gyorsabb felszívódását a szervezetben.

3. Miért fontosak a szénhidrát-elektrolitok?

Az ásványi anyagokkal dúsított italokban megtalálható szénhidrát-elektrolitok két összetevőből állnak, és mindkettő más-más funkciót lát el. A szénhidrátok (például cukrok) elősegítik az aktív nátriumfelszívódást, ami az elektrolitok (például a nátrium) miatt fontos, ugyanis ezek támogatják a sejtek hidratációját. Így hatékonyabban tudjuk pótolni az elvesztett folyadékot, különösen fizikai aktivitás közben.

+1 Mit jelent az ozmolalitás?

A funkcionális italokon feltüntetett ozmolalitásérték megmutatja, hogy egy liter folyadékban mennyi oldott szénhidrát-elektrolit található, így ezt az értéket is érdemes figyelni a csomagoláson. Ez alapján különböztetünk meg hipotóniás, izotóniás és hipertóniás italokat. Ha gyors felszívódását szeretnénk, akkor mindenképp hipotóniás (<270 mOsmol/kg) italt válasszunk, ugyanis a másik kettő felszívódása ugyanolyan, mint a vízé.

Sajtókapcsolat:

- Klausz Barbara, szenior ügyfélmenedzser
- NOGUCHI

- bklausz@noguchi.hu



© Dreher Sörgyarak

Eredeti tartalom: Dreher

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=22032>