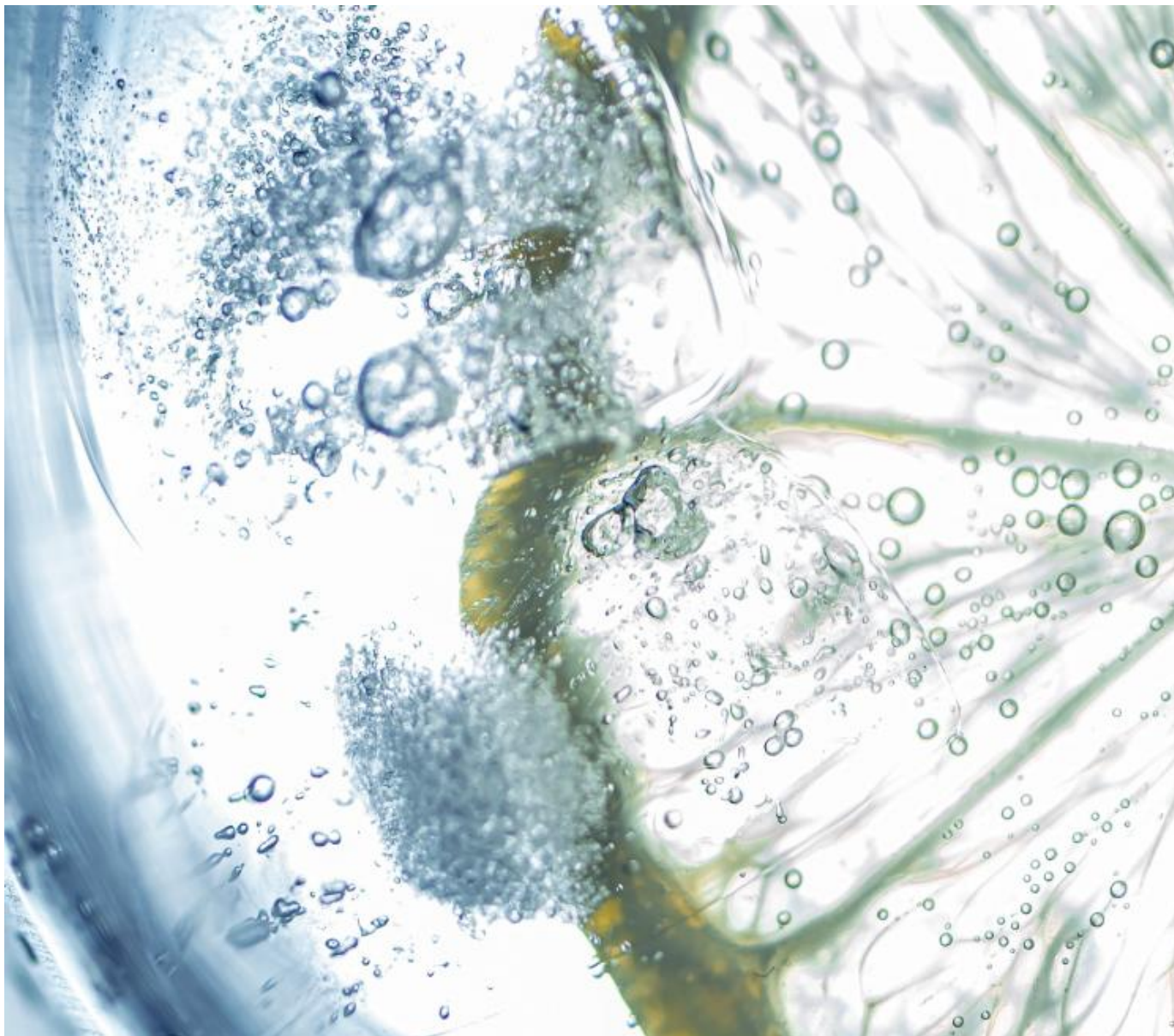


## Czy pijesz wystarczającą ilość wody? Sprawdź to!



## **Czy pijesz wystarczającą ilość wody? Sprawdź to!**

Data publikacji  
27.12.2021 13:27

**Wraz z nadejściem ochłodzenia oraz sezonu jesiennie-zimowego wielokrotnie przestajemy przywiązywać wagę do odpowiedniego nawodnienia organizmu, które jest tak samo ważne co latem.**

- Płyny, które nawadniają organizm to m.in.: woda niegazowana, woda gazowana, mleko, soki, napoje roślinne, herbata, kawa, jak również zupy, owoce, jogurty. Według obliczeń ok. 10% naszego codziennego zapotrzebowania na wodę pokrywane jest z podażą jedzenia.
- Według wytycznych z 2020 r. kobiety powinny spożywać dziennie 2 l wody, natomiast mężczyźni 2,5 l wody dziennie.
- Posiłki można, a wręcz należy popijać małymi łykami, które ułatwiają odpowiednie trawienie pokarmów w organizmie.
- Woda gazowana nawadnia organizm tak samo jak woda niegazowana. Dwie wątpliwości, na które należy zwrócić uwagę w przypadku wody gazowanej to: wrażenie szybszego uczucia gaszenia pragnienia, które może prowadzić ostatecznie do niewystarczającego nawodnienia oraz wspomaganie dolegliwości związanych z refluksem.

Zapraszamy do przeczytania całego artykułu na witrynie  
<https://psychologdlaseniora.pl/>.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://psychologdlaseniora.pl/artykuly/czy-pijesz-wystarczajaco-duzo-wody-sprawdz-to/>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)