

Coneixes els beneficis de beure aigua en dejú?

L'aigua és salut. Podem passar setmanes sense menjar, però sense beure no duraríem més de cinc dies. El 75% del nostre organisme en néixer és aigua, i en arribar a l'edat adulta el percentatge és d'un 65%. Per tant és fonamental mantenir el nostre cos ben hidratat.



“L'aigua exerceix moltes funcions importants en l'organisme: transporta els nutrients i productes de rebuig, lubrica el cervell, les articulacions i regula la temperatura corporal”, expliquen des de l'Institut Europeu d'Hidratació.

En les cultures orientals, és una pràctica habitual beure aigua en dejú per eliminar toxines. L'aigua ha d'estar a temperatura ambient o tèbia. La societat mèdica del Japó assegura que beure aigua en dejú és eficaç per combatre i prevenir malalties com el càncer, l'artritis, la diabetis i malalties renals i del cor, entre d'altres.



“No hi ha vida sense aigua”

Albert Szent-Györgyi,
Fisiòleg hongarès, Premi Nobel de Medicina o Fisiologia

L'aigua, la millor beguda! En qualsevol etapa de la vida

- No conté sucres, ni edulcorants, ni alcohol.
- No aporta calories i per tant, no té cap efecte en l'augment o la pèrdua de pes.
- No incrementa el risc de càries dentals ni de patir altres problemes de salut.



Compte amb les begudes ensucrades, tenen un alt contingut en sucres!



L'organització mundial de la salut recomana no sobrepassar els 25-50g de sucre en una dieta de 2000 kilocalories. Si 1 terrós de sucre equival a uns 4 g de sucre calcula el sucre invisible que suposa prendre aquest tipus de begudes.

Canvia a AIGUA sempre que tinguis set, tant durant els àpats com entre àpats i recorda, begudes ensucrades quantes menys millor



Principals beneficis

1. Afavoreix un funcionament correcte del cervell. Quan estem adequadament hidratats, les cèl·lules del cervell reben sang oxigenada i aquest es manté en alerta.
2. Facilita l'eliminació de residus o substàncies de rebuig de les cèl·lules produïdes en els processos metabòlics, permetent una funció química cel·lular adequada.
3. Millora el sistema gastrointestinal. L'aigua és necessària en la dissolució de nutrients perquè aquests puguin ser absorbits per la sang i transportats a les cèl·lules.
4. Ajuda a controlar la tensió arterial i a mantenir-la dins d'uns límits saludables.
5. Contribueix a millorar el funcionament dels ronyons i a eliminar residus i nutrients innecessaris a través de l'orina. Els ronyons d'una persona sana hidratada de forma adequada filtren aproximadament 180 litres de líquids cada dia.
6. Garanteix un funcionament òptim dels músculs i un bon rendiment físic. Entre un 70 i un 75% del múscul està compost d'aigua.
7. Ajuda a preservar l'elasticitat, suavitat i color de la pell.
8. Contribueix a prevenir el desenvolupament de processos infecciosos i al·lèrgics.

Font: Institut Europeu d'Hidratació.