ÁGUA

Language
Undefined

A água é essencial à vida, por isso está no centro da Roda dos Alimentos. No verão mais importante se torna este alimento devido à maior exposição a temperaturas elevadas.

Devido ao aumento da temperatura ambiente, o nosso organismo acelera a perda de água, pela transpiração, que é uma forma natural de arrefecimento do nosso corpo.

Um consumo desadequado de água compromete a regulação da temperatura corporal e afeta a pressão arterial, exigindo um maior esforço cardíaco, um maior esforço renal e, consequentemente, uma maior dificuldade em eliminar metabolitos. Salienta-se ainda que a própria digestão se torna mais difícil e o transito intestinal é afetado pela má hidratação, podendo ser causa de obstipação.

A desidratação associa-se a um pior desempenho cognitivo e físico, a um pior estado de humor, refletindo-se, eventualmente, no aspeto da pele, cabelo e unhas.

É importante ter em atenção que alguns indivíduos, como crianças, idosos ou pessoas doentes, poderão ter uma perceção de sede diminuída, pelo que estes devem ser incentivados a ingerir água.

NESTE VERÃO, BEBA ÁGUA REGULARMENTE AO LONGO DO DIA, MESMO QUE NÃO SINTA SEDE.

A água está igualmente presente nos alimentos, encontrando-se em quantidades elevadas em particular nos frutos e hortícolas. Por exemplo (% de água): melancia (94%), melão

(92%), ameixa (89%), framboesa (84%), alface (96%), pepino (95%), tomate (94%), courgette (94%).

Existem diversas formas saudáveis de dar sabor à água, adicionando fruta, especiarias ou ervas aromáticas, sendo uma ótima opção para diversificar a sua ingestão sem açúcar adicionado. A sopa não deve ser esquecida pois é também uma boa fonte de hidratação (e minerais e vitaminas), podendo optar pelas versões frias.

Consulte aqui [1] o nosso post sobre recomendações para a alimentação em dias quentes e mantenha-se bem hidratado!

Fonte: Nutrimento | Fotografia: Pixabay

Source URL (modified on 24/08/2018 - 15:44): http://cc.dietamediterranica.pt/?q=en/node/732

Links
[1] https://nutrimento.pt/noticias/10-recomendacoes-para-a-alimentacao-em-dias-quentes/