



Пийте повече вода!

От: Дайна Бойер, корпоративен хранителен експерт в Паркър Ханифин

Водата заема две трети от теллото на човешкото тяло. Това съотношение се променя в зависимост от пола, възрастта и телесните мазнини. Телата на мъжете са съставени от 60% вода, докато при жените тя достига до около 55%. При децата, водата достига до около 75%, докато при по-възрастните – до 55%. Също така, колкото по високо е съдържанието на телесните мазнини, толкова по-ниско е общото съдържание на вода в тялото. Мазните тъкани съдържат около 10% вода, а мускулните тъкани – около 75%.

Водата е от първа необходимост за регулирането на огромен брой физиологични функции в човешкото тяло - като метаболизъм, храносмилане, пренос на хранителни съставки, температурна регулация, функция на мускулите и изхвърляне на отпадъците. Ние губим дневно течности чрез дишане, потене и чрез отделителната ни система. За да бъдем здрави е необходимо загубата на течности да бъде възстановявана.

Ето пет основателни причини за да бъдем добре хидратирани:

1. Водата поддържа здравословния баланс на телесните течности:

Ние губим дневно около четири до осем чаши телесна вода с урината. Точното количество е свързано с нашата консумация на вода. Хората, пиещи много вода, са склонни към производство на повече урина дневно, докато тези, клонещи към дехидратизация, произвеждат по-малко урина. Някои хора считат, че по-редките посещения в тоалетната е предимство, в този случай бъбреците задържат водата, като произвеждат по-концентрирана урина, което води до фактически до повече задържане на вода в тялото (подуване и нарастване на теллото) и увеличаване на токсичното натоварване на организма.

2. Водата поддържа детоксикацията:

Както бе отбелязано по-горе, бъбреците играят огромна роля в регулацията на течностния баланс в тялото. Дехидратацията води до намалено количество течности в отделителната ни система, което може да доведе до запек, а също така и до намалено изхвърляне на токсините от тялото ни. Това са двете основни функции в тялото ни, които извършват детоксикацията му, по време на които всички замърсители и токсини се филтрират и отстраняват от кръвния поток и се изхвърлят от организма ни, а пречистената кръв се насочва обратно към клетките. Противно на това, хидратацията (и клетъчните влакна) поддържат движението на веществата по дължината на гастроинтестиналния тракт, снижавайки токсичния товар върху тялото ви.

3. Водата овлажнява всичките Ви тъкани:

Мозъкът и сърцето са съставени от 73% вода, дробовите – от 83%, бъбреците – от 79%, кожата – от 64% и костите – от 31%. Водата също

овлажнява ставите и прави гръбначните прешлени по-шокоабсорбиращи, с което се спомага за предотвратяването на артрити и болки в гръбначния стълб.

4. Водата подобрява познавателната способност:

Дори умерената дехидратация може да намали концентрацията, бдителността, краткосрочната памет и въздейства върху настроението.

5. Водата подобрява физическото състояние и общите енергийни нива:

Водата се използва при храносмилането и помага при преноса на витамини, минерали и всички хранителни съставки през тялото, така че ние можем съответно да ги метаболизираме и усвоим.

По време на тежки физически натоварвания, нерядко атлетите губят 6-10% от телесното си тегло чрез потене. Потенето е охлаждащ механизъм и се мени в зависимост от климата, влажността и нивото на физическата дейност от около 280 грама/час при неподвижност до около 1800 грама/час при много силна активност в гореща околна среда.

Човек трябва да загуби 10% от телесното си тегло за да бъде считан клинично дехидратиран, но вече 2% загуба води до електролитен дисбаланс, снижаващ издръжливостта, увеличава умората и възможността за полагане на усилия, което въздейства върху общото атлетическо изпълнение.

Съществуват хиляди видове газирани безалкохолни напитки, ароматизирани води и айс-кафета, но мнозинството от тях се предлагат с добавени калории и/или химикали. Спестете си това допълнително натоварване на организма, а тъка също и значителните разходи за тези напитки, придържайте към чистата, без добавки и примеси вода!

Паркър предлага серия от филтрационни системи за вода с целта – всички офиси и обекти на Паркър да притежават достъп до чиста и безопасна питейна вода. Пречистяващите системи от поделението Ракор на Паркър произвеждат прясна вода със системи, предвидени както за офиси, така и за производствени цехове.

За Паркър Ханифин

С годишен оборот от продажби над \$ 13 Мл щд., Паркър Ханифин е световен деверсифициран производител и лидер в областта на технологиите, техническите решения и разработката на системите за задвижване и управление на процеси в индустрията. Паркър непрекъснато създава, усъвършенства и внедрява модерни прецизни инженерингови решения за различни приложения - от мобилната техника, всякакви индустриални приложения и се стигне до космическите технологии. С близо стогодишна история, компанията днес присъства директно в над 50 страни по света и има около 58 000 служители. За последните 58 години Паркър постоянно увеличава изплащаните дивиденди на собствениците на акции, което я поставя в топ 5 на рекордите на S&P 500 index, за дългосрочно функциониращи компании с постоянно увеличаван дивидент към собствениците на акции. За повече информация можете да посетите интернет страницата на компанията www.parker.com или информационната страница за инвеститорите www.phstock.com.

За контакти:

Търговското представителство на Паркър за България
Гр. София 1301, ул Позитано №9, бл 1, вх, Б, ет 2, офис №3.
Инж. Даниел Кузманов
Тел: +359 888 765 455
Факс: +359 2 980 13 44
e-mail: daniel.kouzmanov@parker.com
www.parker.com

