

Odchudzanie - lepsza woda gazowana czy niegazowana?

Pozornie nie różnią się znacząco - obie przezroczyste, bez barwy, smaku i zapachu. Obie nie mają kalorii i zawierają pewną ilość rozpuszczalnych minerałów. Czym więc woda gazowana różni się od niegazowanej - oprócz charakterystycznych „bąbelków” i jakie to ma znaczenie w kontekście odchudzania?

Rola nawodnienia podczas odchudzania

Do najpopularniejszych zaleceń żywieniowych propagowanych na diecie redukcyjnej jest zmniejszenie spożycia cukrów prostych oraz zwiększenie udziału warzyw i produktów pełnoziarnistych w jadłospisie. **Często z kolei zapomina się o być może oczywistej, jednak wartej podkreślenia radzie, dotyczącej wypijania odpowiedniej ilości wody.** Jej niewątpliwie ważna rola podkreślona została nawet w najnowszej (2016 r.) *Piramidzie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej* opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia. Woda, znajdująca się u dołu piramidy, jest jednym z podstawowych elementów zdrowej diety, warunkującym prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Jej rolą jest między innymi utrzymywanie odpowiedniej ciepłoty ciała, równowagi elektrolitowej czy transport składników odżywczych i metabolitów. Jako środowisko wielu reakcji zachodzących wewnątrz organizmu jest niezbędna do prawidłowego przebiegu tych procesów oraz umożliwia usuwanie powstałych podczas nich metabolitów i nagromadzonych w organizmie toksyn. Ważne jest to szczególnie w procesie odchudzania, podczas którego zachodzą reakcje związane z pozyskiwaniem energii z tkanki tłuszczowej. Ta z kolei ma zdolność kumulacji związków szkodliwych dla organizmu. Odpowiednio nawodniony organizm będzie najefektywniej przeprowadzał procesy usuwania uwolnionych związków, podczas gdy przy zbyt małej podaży wody będzie to utrudnione. **Warto zaznaczyć, iż woda sama w sobie nie „odchudza”, ale sprzyja procesowi utraty tkanki tłuszczowej, który bez jej obecności zachodzi dużo trudniej.** Woda, oprócz optymalizacji tych procesów, pomaga w redukcji masy ciała również dzięki zmniejszaniu uczucia głodu, co sprawia, iż mniejsze porcje dają szybsze uczucie sytości. **Popijając wodę między głównymi posiłkami zmniejszamy również prawdopodobieństwo podjadania wysokoenergetycznych przekąsek.** Ponadto, odpowiednia podaż wody umożliwia aktywację funkcji błonnika pokarmowego, którego podaż często zwiększona jest na diecie redukcyjnej. Dzięki temu, często współistniejące z nadwagą i otyłością zaparcia mogą występować zdecydowanie rzadziej.

Dieta odchudzająca – woda gazowana czy niegazowana

Woda gazowana od niegazowanej różni się głównie obecnością dwutlenku węgla, czyli charakterystycznych „bąbelków”. Nasycenie wody tym związkiem sprawia, iż lepiej orzeźwia i gasi pragnienie niż jej niegazowana siostra. **Niestety, obecność „bąbelków” nie wszystkim wyjdzie „na zdrowie” - woda gazowana ma tendencję do drażnienia śluzówki żołądka, co będzie niepożądane u osób cierpiących na dolegliwości żołądkowo-jelitowe, wzdęcia, zgagę, zapalenie błony śluzowej żołądka, nadżerki czy owrzodzenia.** Ze względu na często występujący w przebiegu nadwagi i otyłości refluks, woda gazowana jest polecana rzadziej od tej „bez gazu”. Wody o bardzo wysokim stężeniu CO₂ są także

niewskazane dla osób z niewydolnością układu krążenia lub układu oddechowego oraz dla dzieci. Co więcej, wody gazowanej lepiej nie spożywać przed lub zaraz po treningu (aby uniknąć niepożądanych objawów ze strony przewodu pokarmowego, tj. ból brzucha, odbijanie, wzdęcia). Wodę gazowaną należy pić często, lecz w małej ilości, gdyż zbyt duża, jednorazowa porcja znaczącej ilości gazu może nasilić niekorzystny wpływ na błonę śluzową żołądka i powodować jego zbyt duże podrażnienie. Woda niegazowana jest więc łagodniejsza dla żołądka i może być spożywana właściwie przez wszystkich – jest bowiem zupełnie naturalna, w przeciwieństwie do gazowanej, która została sztucznie wysycona gazem.

Z drugiej strony, zawarte w wodzie gazowanej sole mineralne w postaci rozpuszczonej są lepiej przyswajalne niż w wodzie niegazowanej. Ma to szczególne znaczenie dla wód wysoko zmineralizowanych – na przykład tych o wysokiej zawartości wapnia i magnezu, czyli minerałów, które na diecie redukcyjnej często mogą być niedoborowe. Warto zwrócić również uwagę na aspekt smakowy – woda gazowana często jest odbierana jako smaczniejsza od niegazowanej.

Wybór rodzaju wypijanej wody nie powinien jednak ograniczać się tylko do jej wysycenia dwutlenkiem węgla. **Dużo bardziej istotną kwestią – szczególnie podczas okresu redukcji tkanki tłuszczowej – jest fakt, jakie związki (oprócz minerałów i dwutlenku węgla) zawiera woda.** Popularne i chętnie spożywane tzw. wody smakowe zwykle zawierają bowiem cukier lub syrop glukozowo-fruktozowy, a co za tym idzie – pijąc takie napoje dostarczamy sobie dodatkową ilość kalorii i cukrów prostych, które powinny ulec ograniczeniu w diecie, szczególnie tej redukcyjnej. Takie wody nie tylko nie pomagają w odchudzaniu, ale mogą je nawet utrudniać.

Woda jest niewątpliwie ważnym elementem codziennej diety. Jej udział w procesach metabolicznych oraz usuwaniu toksyn z organizmu oraz pobudzenie uczucia sytości sprawia, że jest szczególnie istotna w okresie redukcji tkanki tłuszczowej. Różnice między stopniem wysycenia wody dwutlenkiem węgla (a więc jej zaklasyfikowaniem do rodzaju gazowanej lub nie) nie mają dużego znaczenia w kontekście odchudzania, jednak mogą być istotne w przypadku równocześnie występujących zaburzeń ze strony przewodu pokarmowego, głównie związanych z uszkodzeniami błony śluzowej żołądka. W tym przypadku poleca się bardziej wodę niegazowaną. Ważniejszym aspektem, na który powinno się zwrócić uwagę podczas wybierania rodzaju wypijanej wody, jest obecność w niej substancji dodatkowych, tj. cukier, czy syrop glukozowo-fruktozowy, które nie tylko sprawiają, że dostarczymy sobie dodatkową ilość cukrów prostych, ale i zwiększymy kaloryczność naszej diety.

Author: Sonia Walla

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/odchudzanie-lepsza-woda-gazowana-czy-niegazowana>

