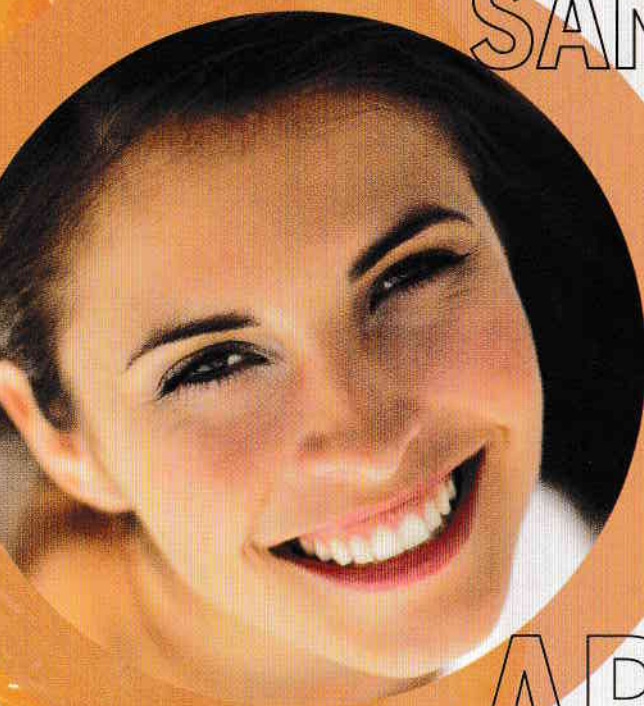


LBRIS

We know
books

Dr. Sarah Brewer

MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS



ARATĂ EXCELENT

Traducere din limba engleză
de Alexandra Arion

ALIAS
publishing

2024

Partea întâi

Superalimente pentru frumusețe

Descoperă beneficiile pentru frumusețe oferite de 40 de superalimente pe care să le introduceți în regimul vostru zilnic de înfrumusețare.

- 1 Ulei de argan
- 2 Ulei de cocos
- 3 Ulei de primula
- 4 Ulei din semințe de in
- 5 Ulei de măceșe
- 6 Ulei din germeni de grâu
- 7 Nuci macadamia
- 8 Avocado
- 9 Cireșe
- 10 Aline
- 11 Fructe de acai
- 12 Merișoare
- 13 Mure, căpșuni și zmeură
- 14 Mango
- 15 Rodii
- 16 Papaya
- 17 Guava
- 18 Grepfrut roz
- 19 Pepene
- 20 Prune uscate
- 21 Morcovi
- 22 Dovleac și semințe de dovleac
- 23 Cartofi dulci
- 24 Ardei grași roșii
- 25 Castravete
- 26 Roșii
- 27 Legume cu frunze verzi
- 28 Ciuperci reishi
- 29 Germeni de fasole incolții
- 30 Boabe de soia
- 31 Linte
- 32 Miere
- 33 Ceai verde
- 34 Ciocolată neagră
- 35 Usturoi
- 36 Ardei iuți
- 37 Turmeric
- 38 Sardine
- 39 Ovăz
- 40 Iaurt

Introducere 6

1 *Superalimente pentru frumusețe* 21

Descoperiți care sunt cele 40 de superalimente și beneficiile lor pe care, dacă le veți include în stilul vostru de viață, vă veți simți și veți arăta fantastic.

2 *Clinica de înfrumusețare* 89

Ce să mâncăm și ce să evităm pentru a vindeca și a preveni peste 30 de probleme inestetice, plus recomandări pentru un stil de viață sănătos, ghiduri pentru suplimente alimentare și tehnici cosmetice eficiente.

Bibliografie suplimentară 156

Index 156

Sursă fotografii, mulțumiri 160



Expunerea la soare

Când razele ultraviolete întâlnesc pielea, se produc radicali liberi și o reacție inflamatorie numită heliodermatită. Razele UVB sunt asociate cu arsurile solare și cu anumite semne de îmbătrânire a pielii, dar cei mai periculoși vinovați sunt razele UVA, care reprezintă 95% din spectrul ultraviolet. Ele penetrează pielea mai adânc și pot trece prin sticlă, așa că sunteți expuși și atunci când stați la fereastră sau în mașină.

Razele UV distrug structura pielii, interferează cu diviziunea celulară normală și activează enzime care dizolvă proteinele pielii. Drept rezultat, fibrele de colagen și elastină devin mult îngroșate, răsucite și încrucișate. În același timp, acidul hialuronic, o substanță care atrage apa în piele, se diminuează, iar pielea își pierde rezistența și elasticitatea. Venulele se dilată și formează linii roșii vizibile, iar circulația proastă duce la un aspect palid, tern. Se dezvoltă pete specifice bătrâneții, împreună cu zone depigmentate marmorate albe. În cazuri extreme, pielea devine foarte ridată, cu pete galbene și o textură tăbăcită, îngroșată, noduroasă.

De fiecare dată când este expusă la razele solare, pielea este afectată de razele ultraviolete. Cu ani efectele nocive se adună, producând riduri premature (paginile 98-99), roșeața pielii și pete de bătrânețe. Expunerea excesivă la soare este asociată unui risc crescut de cancer de piele.

CUM SĂ IDENTIFICI PETELE DE BĂTRÂNEȚE

Petele de bătrânețe sunt zone de piele decolorată care se observă îndeosebi pe mâini, față și gât. Există cinci tipuri principale:

- marmorarea neregulată datorată modificărilor celulelor pigmentare ale pielii
- cicatrice false, stelate, de culoare albă, care tind să apară după vârsta de 60 de ani
- pete mici rotunde sau angulate, complet albe
- semne mici, maronii care se închid la soare
- pete închise care pot să aibă peste un centimetru în diametru, de obicei de culoare maro-închis, dar pot fi galbene, mov-deschis sau chiar negre

PROTECȚIA SOLARĂ ȘI VITAMINA D

Folosirea loțiunilor de protecție solară rămâne unul dintre cele mai eficiente moduri de a reduce îmbătrânirea prematură a pielii atunci când ne expunem la soare mai mult de 20 de minute. Cu toate acestea, este important să avem un anumit grad de expunere la soare pentru ca organismul să poată sintetiza vitamina D. Vitamina D este implicată în reglarea creșterii părului, unghiilor și în sinteza celulelor pielii și se poate produce numai atunci când indexul UV este peste 3 (deci este supusă variabilelor sezoniere și regionale). O expunere la soare de numai 15 minute este suficientă pentru a produce necesarul nostru de vitamina D. Aceasta se poate obține și din consumul de pește gras, ouă, unt și lapte îmbogățit.

Recomandări

- Folosiți loțiuni de protecție solară cu un factor ridicat (cel puțin FPS 15) chiar și în timpul iernii. Selectați produse care vă protejează și de UVA.
- Evitați expunerea la soare între orele 11 și 14, când razele solare au cea mai mare intensitate.
- Purtați haine largi și ușoare – vă puteți arde și în zile înorate și chiar la umbră.
- Bronzați-vă treptat, cu o expunere de maximum 20-30 de minute în prima zi, apoi extindeți în fiecare zi expunerea, dar nu mai mult de 5 minute.
- Nu uitați să vă protejați zonele sensibile precum nasul, mameloanele, tălpile, urechile și scalpul, în special dacă aveți chelie. O batisă înnodată e mai bună decât nimic, dacă nu aveți o pălărie cu boruri largi!
- Folosiți o loțiune de protecție solară rezistentă la apă dacă înotați, iar când ieșiți din apă, reaplicați imediat loțiunea.
- Mențineți-vă pielea bine hidratată înainte și după plajă pentru a evita uscarea acesteia.
- La plajă luați-vă măsuri de protecție suplimentare – luciul apei poate reflecta 100% din razele UV asupra pielii voastre, în timp ce nisipul 20%.
- Protejați-vă ochii purtând numai ochelari de soare care întrunesc criteriile de siguranță și protecție.
- Asigurați-vă că bebelușii și copiii sunt bine protejați cu creme, haine și pălării de soare, deoarece efectele nocive ale razelor UV asociate cu îmbătrânirea prematură a pielii apar din timpul copilăriei.

Știați că?

O dietă bogată în vitaminele antioxidante C și E și betacaroten (prezent în fructe galben-oranj și legume precum papaya, morcovi, dovleac și cartof dulce) vă ajută să vă protejați de efectele dăunătoare ale razelor solare. La rândul lui licopenul, un pigment carotenoid roșu prezent în papaya, guava, greșfrut roșu, pepene roșu și roșii, vă protejează pielea de consecințele negative ale luminii UV,

Somnul de frumusețe

Somnul este o perioadă de regenerare și revitalizare. Atunci se secretă un hormon de creștere care direcționează și grăbește repararea țesuturilor îmbătrânite și menține matricea de collagen care păstrează țesuturile tonifiate și reduce ridurile. Când ai un somn de noapte odihnitor, te simți plin de energie peste zi, te concentrezi mai ușor, faci față mai bine stresului și arăți mai atrăgător. Într-un studiu publicat în *British Medical Journal*, persoane nefamiliarizate cu subiectul, cărora li s-au prezentat fotografiile ale unor oameni care dormiseră 8 ore și ale altora care nu dormiseră de 31 de ore, i-au perceput pe cei privați de somn ca fiind mai puțin sănătoși și atrăgători și mai oboșiți decât cei care avuseseră un somn normal. Deși pare ceva obișnuit, un somn satisfăcător reduce umflăturile și pungile din jurul ochilor, previne cearcănele și împiedică înroșirea ochilor. Poate ajuta și pielea să strălucească.

Un alt studiu al Universității din Birmingham, UK, arată că un somn restricționat la patru ore pe noapte reduce abilitatea de dilatare a vaselor sangvine în tot organismul, inclusiv a celor din piele. În același timp, oamenii oboșiți respiră superficial, iar nivelul oxigenului din sânge scade. Ca efect, se va reduce transportul de vitamine, minerale și oxigen spre piele, păr și unghii, dar și excreția toxinelor și dioxidului de carbon. Deloc surprinzător, va fi o lovitură pentru aspectul vostru exterior. Oboseala vă face pielea să pară ștearsă, palidă și fără strălucire. Niciodată să nu subestimați valoarea unei nopți de somn odihnitor de frumusețe!

Dacă vă simțiți oboșiți peste zi, încercați să ațipiți în timpul zilei. S-a demonstrat că 5-15 minute de odihnă au un efect semnificativ pentru regenerarea energiei. Un pui de somn regenerativ implică o stare de relaxare apropiată somnului, dar fără a adormi, astfel încât veți rămâne conștienți de tot ce este împrejur. Tot astfel, dacă nu puteți dormi noaptea, ridicați-vă și citiți un timp.

Recomandări

- Evitați cinele bogate sau condimentate, deoarece procesele digestive pot inhiba somnul.
- Nu consumați ceai, cafea sau orice altă băutură care conține cafeină la mai puțin de trei ore înainte de ora de culcare.
- Pe un petic de bumbac stropiți câteva picături de ulei esențial de lavandă și așezați-l lângă pernă sau cumpărați-vă o pernă cu miros de lavandă. Inhalarea acestui ulei sedativ natural vă poate relaxa și îmbunătăți somnul.
- Faceți băi cu săruri minerale de la Marea

Moartă înainte de culcare. Acestea conțin magneziu care se absoarbe prin piele și relaxează mușchii, efect care induce somnul.

- Evitați exerciții energice seara deoarece induc un răspuns de alertă (cu toate acestea, să faceți mișcare în mod regulat în timpul zilei rămâne un aspect foarte important).
- Dacă nimic nu funcționează, folosiți un ondulador de gene! Acesta va face ochii să pară mai mari și mai treji în special atunci când este combinat cu un rimel care lungeste genele.

LBRIS

We know
books

Stiați că?

În medie, o persoană petrece 26
de ani – sau o treime – din viață
dormind!



Suplimente folositoare

Valeriana este un remediu naturist tradițional care reduce anxietatea și ajută la îmbunătățirea calității somnului.

Rhodiola îndepărtează oboseala generată de stres și epuizarea când sursa insomniei este anxietatea.

5-HTP reprezintă pietrele de temelie în sintetizarea melatoninei, hormonul nostru natural pentru somn.

Magneziu – suplimentele pot îmbunătăți calitatea somnului atunci când aportul din alimentație este scăzut (deficiența de magneziu este des întâlnită).

Puneți pe hârtie toate grijile și promiteți-vă că le veți analiza dimineață. Când vă simțiți somnoros, întoarceți-vă în pat și încercați să adormiți. Dacă nu reușiți în următoarele 15 minute, repetați procesul.

LIBRIS | We know books
Una dintre cele mai bune metode de a revitalizea un ten mat este o plimbare rapidă de 20 de minute. Combinația dintre mișcare și aer curat, respirația profundă și expunerea la soare vor conferi pielii o strălucire sănătoasă.

Sportul

Sportul regulat vă poate prelungi viața – și vă ajută să arătați mai bine. Mișcarea are un efect dinamic asupra circulației sanguine, împingând sângele spre păr, piele și unghii pentru a le furniza oxigen, vitamine, minerale, fitoestrogeni și alți fitonutrienți.

Și asta nu este tot. Pe lângă forță, rezistență și suplețe, practicarea regulată a unui sport vă permite să mențineți o greutate corectă, ajută digestia, reduce stresul și anxietatea. În plus, vă ajută să dormiți mai profund. De asemenea, sportul întărește mușchii și accelerează drenajul limfatic care curăță depozitele reziduale din țesuturi. Astfel, celulita este evitată sau atenuată, iar silueta va căpăta fermitate. Găsiți un tip de mișcare care vă face plăcere, ca dansul, ciclismul sau yoga (pozițiile yoga cu capul în jos sunt foarte bune și pentru creșterea părului).

Puțină transpirație este bună pentru păr, piele și unghii. Producția de excreție celulară sunt evacuată mai rapid și secreția de grăsimi din piele se normalizează pentru a reduce atât excesul de sebum, cât și pentru a combate uscăciunea pielii. În plus, transpirația mărește secreția de sare și reduce retenția de apă. Așa încât un efort fizic serios ajută la reducerea pungilor de sub ochi și a cearcănelor. Iar prin scăderea nivelului hormonului cortizol, exercițiile fizice vă vor ajuta să vă relaxați și favorizează un somn odihnitor.

ÎNVIŢE STRESUL - ÎNVIŢE RIDURILE

Exercițiul fizic este unul dintre cele mai bune moduri de a contracara efectele hormonilor de stres, inversând reacția de „luptă sau fugă” cu răspunsul „repaus și digestie”, așa cum suntem programați natural. În plus, inițiază secreția neurotransmițătorilor reconfortanți – serotonina, dopamina și endorfinele – care vă revigorează și vă ajută să vă simțiți mai bine. Mai puțin stres echivalează cu mai puține riduri, în timp ce senzația de fericire vă ajută să fiți luminoși și să zâmbiți.

Stiați că?

Potrivit revistei Asociației Dentare Americane, persoanele care fac mișcare au cu 40% mai puține șanse să dezvolte boli parodontale și au o sănătate orală mai bună decât a sedentariilor. Se crede că îmbunătățirea circulației sanguine face posibil transportul nutrienților la gingii, ajutându-vă să aveți un zâmbet atrăgător.

Studiile Universității California pe un grup de femei aflate sub condiții de stres, dar care practicau zilnic, timp de 42 de minute, exerciții fizice intense, au arătat că celulele acestora prezentau mai puține modificări asociate îmbătrânirii premature și că aveau mai puține riduri decât un grup similar de subiecți care nu practicau sport. În plus, s-a observat că aceste schimbări apar după numai trei zile.

Alcoolul

În timp ce o cantitate mică de alcool are un efect relaxant benefic în reducerea stresului, consumul în exces devine dăunător atât pentru sănătate, cât și pentru frumusețe. Alcoolul este o otrăvă celulară care poate distruge

reinnoirea celulelor pielii și a unghiilor, reducându-le calitatea. Efectul va fi un păr uscat, predispus căderii, piele uscată și ternă, unghii fragile, casante. În plus, excesul de alcool reduce cantitățile de estrogen la femei, ceea ce poate determina o îmbătrânire prematură, aceasta însemnând riduri, pete pigmentare ale pielii și subțierea părului.

Consumul excesiv de alcool lasă rapid organismul fără nutrienții necesari metabolizării acestuia. Aceștia includ vitamina C necesară producției de colagen în piele și grupul vitaminelor B, importante pentru a avea piele și unghii sănătoase. Alcoolul contribuie la creșterea în greutate, producând mai multă energie decât orice zahăr sau carbohidrat. Obținem 7 kilocalorii per gram de alcool, pe lângă zaharurile prezente în mod normal în vin și cocktailuri pentru a le îndulci.

Un alt factor important de luat în considerare atunci când consumați alcool este că interferează cu modelul somnului. Deși inițial cauzează somnolență și adormiți rapid, sunt șanse mai mari să vă treziți peste noapte sau să aveți un somn agitat, odată ce efectele drogului dispar. Asta implică o odihnă întreruptă și de acțiunea sa diuretică, care vă va face să vizitați baia în timpul nopții. Dehidratarea și lipsa somnului predispun la ochi umflați, cearcăne, ochi obosiți și roșii, piele inflamată – adică nu tocmai ceea ce am numi o imagine atrăgătoare.

1 unitate de alcool (10 g) este echivalentul fiecărui element de mai jos:

- 300 ml de bere
- 100 ml de vin (10% alcool din volum)
- 50 ml de Sherry
- 25 ml de țărnie

Recomandări

- Beți multe lichide – alternați băuturile alcoolice cu cele nealcoolice.
- Amestecați vinul cu apă minerală în proporții egale pentru a obține un spritz revigorant.
- Rehidratați-vă cu suc de portocale proaspăt stoarse pentru a obține atât vitamina C, cât și hidratare.
- Oferiți-vă să fiți șoferul în serile când ieșiți în oraș, și consumați cocktailuri din sucuri de fructe proaspete.

Fumatul

În caz că fumați, faceți tot posibilul să încetați. Chimicalele dăunătoare prezente în fumul de țigară distrug celulele întregului organism. Pe lângă faptul că vă mărește riscul tuturor tipurilor de cancer, fumatul are ca efect o îmbătrânire prematură generalizată. În piele se produce prin riduri premature care apar cu predilecție în jurul ochilor și conduc la binecunoscutele cearcăne. În jurul gurii apar riduri verticale, acolo unde pielea se strânge prin actul fizic al susținerii țigării între buze. Culoarea pielii devine ternă din cauza lipsei de oxigen și poate părea pală sau neuniformă, iar dinții și limba se pătează cu nicotină.

Ridurile asociate fumatului apar în numai câțiva ani și se vor accentua cu cât veți fuma un timp mai îndelungat. Studii în desfășurare pe gemeni identici, unul fumător și celălalt nefumător, demonstrează diferențele dintre cei doi; astfel, geamănul fumător arată de multe ori cu 10 ani mai

îmbătrânit decât cel nefumător și destul de des suficient de îmbătrânit cât să pară părintele celui nefumător.

Fumatul cauzează riduri printr-o serie de mecanisme diferite. În fumul de țigară sunt prezente peste 4 000 de substanțe. Acestea dăunează colagenului și elastinei, cele care conferă pielii rezistența și elasticitatea, și diminuează cantitatea de vitamina C necesară producției de colagen tânăr. Fumatul produce subțierea și spasmul vaselor de sânge care deservește părul, pielea și unghiile, reducând astfel circulația sângelui și transportul oxigenului și nutrienților – în special antioxidanții foarte importanți precum vitaminele A, C și E.

În plus, s-a demonstrat că fumatul reduce cantitățile de estrogen, astfel încât fumătoarele experimentează și neplăcerile menopauzei în medie cu 2 ani mai devreme decât femeile nefumătoare. Toți acești factori combinați rezultă într-un AȘA NU pentru frumusețe.

PLAN DE RENUNȚARE LA FUMAT

- **Găsiți sprijin** – este mult mai ușor să renunțați la fumat împreună cu un prieten sau o rudă.
- **Alegeți o zi în care să vă lăsați** și pregătiți-vă mental până atunci.
- **Aruncați toate țigările**, chibriturile, brichetele și scrumierele.
- **Concentrați-vă pe fiecare zi** – țineți-vă un calendar unde vă marcați fiecare zi fără țigări.
- **Țineți-vă mâinile ocupate** desenând, scriind, fabricând machete, pictând, croșetând sau cosând, chiar și decupând forme de origami.
- **Faceți exerciții fizice intense** pentru a contracara simptomele sevrajului.
- **Evitați situațiile în care obișnuiați să fumați.**

Țigările electronice, terapiile de înlocuire a nicotinei și alte medicamente sunt disponibile pentru a vă ajuta să reduceți fumatul, dacă vă este greu să renunțați total dintr-odată. Cereți sfatul medicului sau farmacistului dumneavoastră.

LBRIS *Prezența sucului de lămâie măsoară stimulează papilele gustative și nu veți mai avea nevoie de aceeași cantitate de sare pentru ca mâncarea să aibă gust.*

Sarea

Sarea de mare comună, cea care în chimie este cunoscută drept clorura de sodiu, este adăugată la multe mâncăruri pentru a potența gustul, a reține umiditatea sau a prelungi termenul de valabilitate. Doar o cantitate mică din aceasta este necesară pentru sănătatea celulelor, estimată la 1 g pe zi. Mulți dintre noi consumă zilnic de nouă ori această cantitate sau chiar mai mult! Atunci când ingerăm sare, majoritatea sodiului este menținut în afara celulelor, la schimb cu potasiul care este pompat intracelular. Astfel, orice exces de sodiu se depozitează în fluidul din jurul celulelor – metaforic spus, marea dumneavoastră interioară – unde va atrage și mai mult fluid pentru a putea să rămână dizolvată. Doar unii dintre noi avem rinichi suficient de eficienți să excrete excesul de sare și lichide. Drept urmare, sarea reținută în organism și fluidul care o însoțește pot produce umflături, în special în jurul ochilor. De asemenea, poate provoca hipertensiune. Mai mult de-atât, pentru femeile cu fluctuații hormonale asociate ciclului menstrual, poate genera o retenție de lichide echivalentă cu un surplus de 2 kg în greutate în anumite perioade ale lunii.

MONITORIZAȚI-VĂ APORTUL DE SARE

În mod tradițional, majoritatea sării din dietă se adaugă în timpul preparării mâncării sau la masă. Acum 75% din sarea din dietă provine din mâncarea procesată, inclusiv conserve, mâncare gata preparată, biscuiți, prăjituri sau cerealele de la micul dejun. Sunt anumite preparate cu o salinitate cu 30% mai mare decât a apei de mare, aceasta conținând 2,5 g în 100 g de apă.

Verificați întotdeauna etichetele produselor cumpărate și evitați-le pe cele care conțin cantități mari de sare. O regulă generală bună este aceea că per 100 g mâncare (sau porție, dacă aceasta este mai puțin de 100 g) 0,5 g sodiu (1,25 g sare) sau mai mult înseamnă prea mult sodiu; 0,1 g sodiu (0,25 g sare) sau mai puțin înseamnă prea puțin sodiu. NOTĂ: pentru a transforma sodiul în conținut de sare, pur și simplu înmulțiți-l cu 2,5 – de exemplu, 0,4 grame de sodiu este echivalentul unui gram de sare (clorură de sodiu).

Sarea poate fi înlocuită cu ierburi aromatice și mirodenii; pentru mai multă savoare se poate folosi piperul negru. Când reduceți sarea, papilele dumneavoastră gustative au nevoie cam de o lună de zile pentru a se obișnui; mâncarea poate părea insipidă inițial, până când receptorii gustativi învață să răspundă la concentrații mai mici de sare. Când este absolut necesar, folosiți o sare săracă în sodiu și bogată în potasiu, o sare gemă sau sare de mare în locul clasicei sări de masă. Folosiți-o cu cumpătare. Potasiul are rolul de a elimina excesul de sodiu și fluidele din organism prin intermediul rinichilor. Surse bogate în potasiu sunt fructele de mare, fructele proaspete, legumele, sucurile și cerealele integrale.

Recomandări

Pentru a reduce sarea evitați:

- să adăugați sare în timp ce gătiți sau în timpul mesei
- mâncăruri sărate precum kaizer, chipsuri, alune sărate
- conservele, în special cele în saramură
- pește sau cărnuri uscate, afumate sau marinate
- paste de carne, pateuri
- mâncăruri deja preparate
- supe sau sosuri în cutii
- cuburi de bază de mâncare și extractul de drojdie

Apa și importanța hidratării

Apa este unul dintre cele mai importante elemente din dietă cu rol de înfrumusețare. Este esențială pentru a avea o piele întinsă, pentru ca celulele care formează părul și unghiile să obțină nutrienți și pentru a elimina produsele de excreție.

În mod normal, organismul poate menține un echilibru al fluidelor foarte delicat care este reglat parțial de hormoni și parțial de concentrațiile de săruri și proteine din circulația sanguină. Atât timp cât înlocuiți pierderea zilnică a fluidelor printr-un consum de lichide și o dietă corespunzătoare, veți reuși să evitați deshidratarea și să vă mențineți o piele întinsă și sănătoasă, ochii frumoși și strălucitori, evitând în același timp părul și unghiile uscate și casante. Pentru majoritatea femeilor, hidratarea înseamnă să consume zilnic 2-3 litri de lichide sau alimente hidratante, precum supe, iaurturi, fructe și legume.

Deshidratarea este cea mai comună cauză a oboselii, incapacității de concentrare, scăderii atenției și memoriei de scurtă durată, a durerilor de cap și a instabilității emoționale.

Deshidratarea produce și îngroșarea sângelui, reduce oxigenarea și transportul nutrienților spre celule. Atunci când sunteți deshidratat, pielea dumneavoastră își pierde strălucirea și vă face să arătați epuizate și trase la față, având aspect tern și o pronunțată lipsă de elasticitate. Vasele de sânge ale pielii subțiri din jurul ochilor devin mai vizibile, făcând loc cercănelor.

ÎMBUTELIATĂ SAU DIN REȚEA? CARBOGAZOASĂ SAU PLATĂ?

Apa din rețele este tratată pentru a elimina substanțele nocive (contaminante și chimice) și dezinfectată cu clor. Păstrarea la frigider pentru o oră a unui recipient cu apă acoperit ajută la eliminarea urmelor de clor (consumați apa în următoarele 24 de ore). De asemenea, un filtru de apă va îndepărta clorul și va îmbunătăți gustul. Unele restaurante servesc la masă apă din rețea filtrată și îmbuteliată pe care o vând la prețuri mari.

Șiați că?

Apa reprezintă aproximativ 55% din greutatea unei femei obișnuite, în timp ce la bărbați procentul crește la 60%. Această diferență se datorează unei cantități de grăsimi relativ mai mică la bărbați.

Apa de izvor îmbuteliată poate fi tratată pentru a elimina anumite minerale și substanțe, dar nu este obligatoriu să i se specifice compoziția. În schimb, apa minerală este îmbuteliată la o singură sursă identificată și protejată, cu o compoziție identică și, prin definiție, nu suferă niciun tratament. Ambele sunt disponibile în forma plată sau carbogazoasă. Toate tipurile de apă asigură hidratarea, astfel încât alegerea se reduce la preferința personală.

SUNTEȚI DESHIDRATAȚI?

Receptorii nervoși care declanșează senzația de sete nu sunt un indicator corect al deficienței de fluide din organism. Până ce veți simți nevoia să beți apă, sunteți deja deshidratați semnificativ. Un mod eficient de a vă monitoriza nivelul de hidratare este să verificați culoarea urinei. Ideal ar trebui să aibă o culoare galben-pai. Dacă este închisă la culoare și concentrată va trebui să beți mai multe lichide, apă sau ceai verde. Deoarece cafeina are un efect ușor diuretic, se spune adesea că băuturile cafeinizate, cum ar fi ceaiul, pot provoca deshidratarea. În realitate, studiile au arătat că ceaiul conține suficientă apă pentru a compensa efectul diuretic.