

П – Прием на течности

Приемът на течности е основополагащо за доброто здраве и поддържането на тялото напълно функциониращо. Част от водата идва от твърдите храни които консумираме (около 20%), но нейното количество не е достатъчно; Тялото на човека се нуждае от допълнителен прием на течности (вода). Адекватната хидратация е жизненоважна и определяща за правилното функциониране на човешкото тяло. Редовният прием на вода в количества за възрастни поне 2 литра (за жени) и 2,5 литра (за мъже) е изведено като научно становище на Европейския орган по безопасност на храните за референтен прием на вода от населението в Европа. Съветите за прием на вода варират според възрастта и физиологичния статус на населението. Важно е да се отбележи, че тези стойности трябва да бъдат коригирани в зависимост от климатичните специфики и физическата активност. Физическите натоварвания, вкл. чрез спорт и упражнения, лесно увеличават загубата на вода чрез изпотяване, или в стойности - около 1 литър на час, а в някои случаи и повече. Това количество трябва да бъде компенсирано чрез допълнителен прием вода, добавен към референтните стойности, определени от ЕОБХ. За България физиологичните норми за прием на вода са още по-високи като в групата възрастни (мъже/жени) те са 4,7/3,7 литра дневен прием на вода. Като цяло, едно човешко същество средно се нуждае от ежедневен допълнителен прием на 3-6 литра вода, за да функционира нормално и за да възстанови флуидите, изгубени чрез отделяне, изпотяване и дишане. Точното количество варира в зависимост от температурата на въздуха, количеството и вида на храната, която консумира и количеството изразходвана енергия.

Тъй като през целия ден тялото губи не само вода, безалкохолните напитки могат да играят важна роля, предоставяйки и други хранителни елементи (нутриенти), като витамини, минерали и енергия.