

Health & Nutrition Sciences

DIFERENTES TIPOS DE BEBIDAS E SUA FUNÇÃO NA HIDRATAÇÃO

Com mais opções, é muito mais fácil

Para manter uma hidratação adequada, é necessário tanto líquidos provenientes de bebidas quanto daqueles contidos nos alimentos. Desta forma, nem todos os líquidos e alimentos são iguais em conteúdo de água:

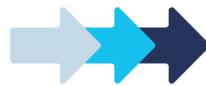
Alimento/Bebida	Conteúdo de água
Água, sucos, chá, café, infusões, bebidas esportivas, água de coco	90% - 100%
Suco de frutas	85% - 90%
Leite	87% - 90%
Morango, melão, uva, melancia, pêsego, pera, laranja, maçã pepino, alface, aipo, tomate abobrinha, brócolis, cebola e cenoura	80% - 95%
Iogurte	75% - 85%



Calcula-se que da quantidade total de água que o corpo precisa, aproximadamente 20-30% seja proveniente dos alimentos.

Então, o que precisamos para evitar a sede e realmente estar hidratados?

Primeiro é necessário reconhecer a razão pela qual não se está tomando líquidos suficientes e temos sede.



Pode ser por:

- Esquecer os pontos positivos de tomar diferentes tipos de líquidos
- Deixar de escutar os sinais do corpo
- Evitar a água porque tem a sensação de "não é tão agradável"
- Ter poucos líquidos ao alcance
- Não querer interrupções para cumprir com as atividades diárias.

Abaixo, são apresentadas várias opções de líquidos para escolher algumas delas e assim, garantir uma hidratação adequada. Quando se conta com uma variedade de possibilidades de cores, aromas e sabores de bebidas, é mais fácil consumi-las porque são atraentes, e, assim, podem ajudar a atingir o nível de hidratação requerido diariamente.

Diferentes tipos de bebidas e sua função na hidratação

Tipo de Bebida	Objetivo de hidratação	Exemplos de combinações	Dados interessantes
 Água	Precisa ser a primeira opção para se consumir ao longo do dia. Existem muitos tipos: água natural, água de nascente, água mineral. Não contribui com calorias e a melhor forma para manter-se bem hidratado, principalmente quando não se faz nenhuma atividade física intensa, nem atividade ao ar livre.	Se o seu sabor for muito neutro, é possível adicionar fatias de cítricos ou hortelã ou pedaços de fruta para que seja mais atraente. Pode ser tomada com pequenos goles para aceitá-la pouco a pouco.	75% do cérebro humano é composto de água
 Chá	Algumas variedades de chá fornecem antioxidantes (polifenóis) que podem ajudar a controlar os efeitos negativos dos radicais livres no organismo. ^{1,2}	Pode ser um perfeito intervalo do trabalho, ao prepará-lo frio ou quente. E pode ficar com um sabor especial, adicionando algumas especiarias como o gengibre ou canela.	É a bebida mais consumida no mundo depois da água.
 Soluções para hidratação	Contém água, eletrólitos e inclusive açúcares e sabores adicionados.	Estão focadas na reposição de líquidos e eletrólitos (sódio, potássio), magnésio quando já existe algum grau de desidratação devido a atividade física leve ou moderada, como caminhada ou yoga.	Estas bebidas ajuda a reestabelecer o equilíbrio dos líquidos do corpo no caso de mal-estar digestivo (vômito e diarreia)

Health & Nutrition Sciences

Tipo de Bebida	Objetivo de hidratação	Exemplos de combinações	Dados interessantes
 <p>Bebidas para esportistas</p>	Hidratam e podem fornecer energia imediata pela presença de carboidratos, além de oferecem eletrólitos para repor o que foi perdido com o suor. ^{3,4}	As opções com carboidratos são desenvolvidas para a prática intensa e prolongada de esporte (mais de uma hora). Também disponíveis na versão Zero açúcares, para a reposição de líquidos e eletrólitos após e durante a prática de atividades leves.	Nos anos 60, criou-se a bebida Gatorade, graças ao Dr. Robert Cade, quem percebeu a necessidade dos jogadores de futebol americano em recuperar líquidos durante os jogos.
 <p>Sucos de frutas</p>	São fonte importante de vitaminas e minerais. Seu consumo moderado (250 ml) pode contribuir para atingir a recomendação diária de frutas e verduras. ^{5,6}	Podem ser combinadas diversas frutas e verduras para diversos sabores e refrescância. É importante priorizar aqueles que são feitos com a fruta e tem polpa/ casca, sempre com atenção para a quantidade consumida.	Se só forem consumidos sucos sem polpa, perde-se a fibra, que é um ingrediente essencial para o funcionamento intestinal e controle glicêmico.
 <p>Água a coco</p>	Uma ótima opção para contribuir para a hidratação do dia a dia e ainda é uma ótima fonte de potássio. ⁷	Pode ser combinada com frutas vermelhas, frutas cítricas ou ser base para diversos sucos. Ainda pode ser consumida com whey, como uma variação de sabor para um shake proteico.	O Brasil é o maior produtor de coco da América Latina, sendo produzido principalmente na região nordeste.
 <p>Leite</p>	Oferece proteína de alta qualidade e é uma ótima fonte de cálcio, sendo que estes nutrientes são especialmente críticos para as fases de crescimento infantil, gestação e amamentação, assim como para idosos.	É possível combinar o leite com frutas, como em vitaminas e smoothies. Ou consumi-lo quente, em um mingau, por exemplo.	O processo de pasteurização, utilizado para a conservação do leite atualmente, foi destinado original - mente para a produção de vinho e não de leite.

É possível escolher uma variedade de bebidas ao longo do dia e com propósitos diferentes: se tiver uma sensação de cansaço, pode-se escolher uma bebida com cafeína, ou se fizer atividade física, escolher uma bebida esportiva, e finalmente, se precisar se refrescar com um sabor doce, pode-se escolher um suco de frutas com polpa.



Vale a pena lembrar de sempre intercalar o consumo de outras bebidas com um copo de água, para garantir uma hidratação correta. A água deve ser sempre a prioridade!



É preciso conhecer mais sobre o que se consome, lendo os rótulos, para entender a quantidade de calorias e, acima de tudo, a funcionalidade de cada tipo de ingrediente, como a quantidade de sódio e açúcares no caso de bebidas esportivas, por exemplo.



Os líquidos que consumimos nos nutrem e precisamos combiná-los com os alimentos para se alcançar mais saúde e bem-estar no dia a dia.

Referencias:

1. CDC. (6 de June de 2022). Water and Healthier Drinks. Obtenido de Centers for Disease Control and Prevention: https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/water-and-healthier-drinks.html
2. CIAD. (23 de June de 2023). CIAD. Obtenido de CIAD: <https://www.ciad.mx/bebidas-hidratantes-cuando-es-recomendable-consumirlas/>
3. Ferruzzi, M. e. (2020). Perspective: The Role of Beverages as a Source of Nutrients and Phytonutrients. *Adv Nutr*, 507-523.
4. Hydration-Institute, E. (29 de May de 2023). Nutrition and Beverages. Obtenido de European Hydration Institute: https://www.europeanhydrationinstitute.org/nutrition_and_beverages/
5. Profeco. (Septiembre de 2022). Gobierno de México. Obtenido de Revista del Consumidor: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/758652/ESTUDIO_CALIDAD_SUEROS_ORALES.pdf
6. Ruxton, C. e. (2021). Fruit Juices: Are They Helpful or Harmful? An Evidence Review. *Nutrients*, 1-14.
7. Tuyekar, S. e. (2021). An Overview on Coconut Water: As A Multipurpose Nutrition. *Int. J. Pharm. Sci. Rev. Res*, 63-70.
8. Yi M, e. a. (2019). Tea Consumption and Health Outcomes: Umbrella Review of Meta-Analyses of Observational Studies in Humans. *Mol Nutr Food Res*.