

VANDUO – SVEIKATOS ŠALTINIS

Per vandenį ląstelės aprūpinamos maistinėmis medžiagomis. Vanduo yra ir tirpiklis – jis išplauna mūsų ląsteles, išvalo nuo atliekų, drėkina odą. Kad šie procesai sėkmingai vyktų, kiekviena ląstelė turi būti įsotinta vandens. Žmogus dažnai nenutuokia, kad daugybė jo negalavimų kyla dėl vandens trūkumo organizme.

VANDENS NAUDA ORGANIZMUI:

- palaiko gyvybines funkcijas, normalią kūno temperatūrą;
- spartina riebalų deginimą, skatina virškinimą;
- gerėja medžiagų apykaitos procesai;
- geriau pasisavinamos maisto medžiagos;
- šalinami toksinai ir šlakai;
- mažina nuovargį;
- teikia energijos;
- slopina alkį;
- gerina smegenų funkcionavimą;
- padeda odai išlikti elastingai;
- vanduo reguliuoja kūno temperatūrą, apsaugo organizmą nuo perkaitimo.



KIEK JŪSŲ ORGANIZMUI REIKIA VANDENS?

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja išgerti vandens vidutiniškai apie 30 ml/1 kg kūno masės t. y., jei 5 metų vaikas sveria 20 kg, tai jis turėtų išgerti tris stiklines vandens per dieną. Jei valgoma daug daržovių, vaisių, žalumynų, tuomet natūralu, kad organizmui reikės mažesnio vandens kiekio.

Kiekvienas gali pasiskaičiuoti apytikslį vandens poreikį pagal šią formulę:

Jūsų kūno svoris (kg) * 0,03 (30 ml) = x litrų vandens.

Kada mūsų organizmui trūksta vandens?

Pirmi požymiai – sausos lūpos, tamsiai geltonos spalvos šlapimas, virškinimo sutrikimai, sausa oda, baltas liežuvis. Kitu atveju netgi galima atlikti kraujo tyrimą. Gydytojas tiksliai pasakys, ar vaiko organizme užtikrinamas skysčių balansas.

Ar gerti virintą vandenį, ar iš krano?

Geriausia gerti vandenį, kuris yra nevirintas, geriamasis vanduo iš krano, ir kambario temperatūroje yra pastovėjęs ąsotyje. Praėjo tie laikai, kai vanduo buvo netinkamas gerti iš krano. Dabar didžiojoje Lietuvos dalyje kokybiškas geriamasis vanduo bėga tiesiog iš krano ir už jį mokėti daugiau neverta. Žinoma ir tai, kad vandenį reikia gerti gurkšnojant, o ne visą stiklinę iš karto.



