



Vandens nauda

Ar kada pagalvojote, koks svarbus, nepakeičiamas ir gyvybiškai reikalingas mūsų gyvenimui ir mūsų sveikatai yra vanduo? Žmogus be maisto gali išgyventi kelias savaites ar net mėnesius, tačiau be vandens – vos keletą dienų. Vanduo – tai atgaiva, sveikata, energija.

Vandens nauda

- Suteikia energijos ir mažina nuovargį – kadangi smegenys sudarytos daugiausiai iš vandens, tai vanduo jums padės galvoti, susikonzentruoti ir būti budresniems.
- Gali padėti numesti svorio – vanduo yra visiškai nekaloringas gėrimas, jis mažina alkį ir skatina metabolizmą.
- Valo toksinus – vanduo padeda atsikratyti toksinų per šlapimą ar prakaitą, tai mažina tikimybę susidaryti inkstų akmenims ir atsirasti šlapimo takų infekcijai.
- Gerina odos būklę – vanduo drėkina odą, palaiko ją šviežią ir švelnią.
- Vanduo būtinas virškinti maistą ir apsaugo nuo vidurių užkietėjimo,
- Stiprina imuninę sistemą – Dideli išgerto vandens kiekiai padeda apsisaugoti nuo gripo, vėžio ar net širdies priepuolio.
- Apsaugo nuo galvos skausmo – jei skauda galvą, pabandykite išgerti vandens, kadangi dehidracija yra dažna galvos skausmo (migrenos) priežastis.
- Sumažina mėšlungio ir sąnarių problemų tikimybę – vanduo palaiko sąnarius suteptus ir gerina raumenų elastingumą.
- Padeda augti raumenims – vanduo nuneša deguonį į ląsteles, įskaitant ir į tas, kurios sudaro raumenis, todėl gerdami vandenį galėsite dirbti sunkiau ir ilgiau.

Nors suaugusiam žmogui rekomenduojama išgerti 8 stiklines vandens, tačiau svarbu prisiminti, kad kiekvienas žmogus turi išgerti individualų jo kiekį. Nenaudinga išgerti per daug vandens, nes apsunkinama širdies, inkstų sistemų veikla ir pradedami intensyviau skaidyti baltymai.

Teorišką vandens suvartojamą kiekį galime apskaičiuoti pagal formulę, kai kūno svoris (kg) dauginamas iš 0,03 (30 ml) ir gauname vandens kiekį, kurį reikia išgerti per dieną. Tačiau tikslų kiekį galime nustatyti, kai yra įvertinamas fizinis aktyvumas, valgomo maisto produktai, kiekis ir pan.

Ar galima gerti vandenį iš čiaupo, o gal geriau rinktis virintą vandenį?

Virinant vandenį, pašalinami infekcinių ligų sukėlėjai. Todėl įvertinus, kad Lietuvoje viešai tiekiamo geriamojo vandens mikrobiologinės savybės yra geros ir kokybė reguliariai tikrinama, jį galima gerti iš čiaupo nevirintą. Tais atvejais kai geriamojo vandens tiekėjai negali garantuoti, kad vanduo natūraliai švarus, geriamąjį vandenį dezinfekuoja (dažniausiai natrio hipohloritu) ir taip užtikrina vandens švarumą. Vis tik, gerti nevirintą vandenį iš čiaupo rizikinga, jei šis vanduo tiekiamas viešai iš smulkiųjų vandenviečių, ar iš privačių šulinių, kurių vandens kokybė nėra reguliariai tikrinama.