

Vandens nauda žmogaus organizmui



Neveltui sakoma, kad vanduo yra gyvybės šaltinis. Jis nepamainomas mitybos komponentas, mat gyvybiniai procesai gali vykti tik tuomet, kai ląstelėse yra pakankamai vandens. Vanduo sudaro didžiausią žmogaus organizmo dalį – apie 60-70 procentų. Vandens nauda mūsų organizmui yra didžiulė – jame vyksta visos biologinės reakcijos, vanduo perneša svarbiausias medžiagas į ląsteles, t.y. vitaminus, mineralus ir gliukozę, pašalina iš organizmo jau nebereikalingas medžiagas, reguliuoja kūno temperatūrą, dalyvauja biocheminiame skaidyme, kai mes valgome transportuoja maistines medžiagas, sutepa sąnarius, taip pat reikalingas mūsų akims, smegenims ir stuburo smegenims.

Vis dažniau galime perskaityti ir mokslinių straipsnių, kuriuose atrandama sąsaja tarp padidėjusio vandens vartojimo ir mažėjančio kūno svorio, ypač jeigu prieš tai buvo gausus saldintų gėrimų vartojimas.

Kas nutinka, kai organizmui pradeda trūkti vandens?

- **Lengvi simptomai:** pirmiausia mes pajaučiame troškulį, pradeda džiūti burna, liežuvis gali tapti sausas ar net pabrinkęs, galime pajauti silpnumą ar galvos svaigimą.
- **Sunkesni simptomai:** širdies virpėjimas, drebėjimas ar „permušimai“, vangumas, sumišimas, sąmonės pritemimas, alpimas, ženkliai ar visai dingęs prakaitavimas, sumažėjęs šlapimo kiekis arba šlapimas tampa koncentruotas tamsiai geltonos ar net rusvos spalvos.

Intesyvus ir greitas kūno skysčių praradimas vadinamas dehidracija. Šio proceso metu kūno ląstelės ir audiniai netenka daugiau vandens negu gauna geriant. Mūsų organizmas natūraliai kasdien praranda vandens kvėpavimo metu (iškvėpiant), su prakaitu, šlapinantis ar tuštinantis. Kartu su vandeniu prarandami nedideli druskų kiekiai (natrio, kalio, kalcio, magnio ir kt.) Vystantis dehidracijai organizmui būtinų mineralinių medžiagų kiekis irgi laipsniškai mažėja.

Svarbu nepamiršti, kad intesyvus sportas ar aukšta aplinkos oro temperatūra skatina prakaitavimą su kuriuo netenkame ir mineralinių medžiagų, todėl skysčių turime išgerti daugiau nei įprastai. Taip pat tinka mineralizuotas ar silpnos mineralizacijos natūralus mineralinis vanduo (be angliarūgšties).

Reikalingas vandens kiekis per parą

Per dieną rekomenduojama išgerti 6-8 stiklines arba 1,5 – 2l vandens, tai yra apytikslė rekomendacija, kurią galime daug kur išgirsti. Tačiau visi mes esame skirtingu sudėjimų, svorių, todėl kiekvienas galime pasiskaičiuoti individualiai savo paros vandens poreikį pasinaudodami šią formulę:

Kūno masė (kg) x 0,03 (30ml)

Pavyzdys: 80 x 0,03 = 2,4 l/d