

10 faktų apie vandens naudą organizmui

1. Kodėl vanduo žmogui yra gyvybiškai svarbus?

Vanduo yra gyvybiškai būtinas mūsų organizmui, jis sudaro didžiąją dalį žmogaus kūno masės ir atlieka biologines funkcijas, užtikrinančias tinkamą organizmo veiklą: perneša deguonį ir maistines medžiagas, šalina toksinus, reguliuoja kūno temperatūrą, kraujospūdį, drėkina audinius, odą, dalyvauja medžiagų apykaitoje, padeda virškinti. Todėl labai svarbu prisiminti kasdien tinkamai vartoti vandenį ir taip prisidėti prie rūpinimosi savimi.

2. Kiek reikia išgerti vandens per dieną?

Organizmui reikalingas vandens kiekis yra labai individualus ir priklauso nuo įvairių veiksnių, tokių kaip kūno masė, fizinis aktyvumas, aplinkos sąlygos. Įprastai rekomenduojama gerti 1,5 – 2 litrus (6 – 8 stiklines) vandens per dieną. Atsižvelgiant į žmogaus masę reikiama organizmui skysčių kiekį galima apskaičiuoti naudojant formulę – 1 kilogramui kūno masės reikia suvartoti apie 30 mililitrų skysčių.

3. Kas nutinka, jeigu žmogus išgeria per mažai vandens?

Mūsų organizmas kasdien praranda vandenį tiek kvėpavimo metu, tiek su prakaitu ar šlapinantis bei tuštinantis. Kartu su vandeniu prarandami ir nedideli druskų, pavyzdžiui, natrio, kalio, kalcio, magnio kiekiai. Taigi, esant vandens trūkumui organizmas nėra pajėgus sklandžiai užtikrinti visų savo funkcijų, didėja rizika dehidratacijai, organizmo veikla sutrinka. Ypač sunki dehidratacija gali baigtis mirtimi, todėl kurį laiką nepavartojus pakankamai skysčių reikia nuolat stebėti simptomus, išduodančius apie vandens trūkumą – troškulys, išdžiūvusi burna ir išsausejusi oda, bendras silpnumas, nuovargis, galvos skausmas, prasta koncentracija, sumažėjęs prakaitavimas ar šlapimo kiekis. Kitas galimas dehidratacijos poveikis – tai aptemimas akyse ir galvos svaigimas staigiai atsistojus, alpimas.

4. Kokį vandenį rinktis? Šaltą/šiltą/karštą?

Nesirinkite saldžių gėrimų, vaisvandenių (tokie gėrimai tik didina troškulį) ar itin šalto vandens (gali sutrikdyti virškinimą, sukelti skrandžio skausmus). Geriausiai tinka kambario temperatūros stalo vanduo, taip pat mineralizuotas ar silpnos mineralizacijos natūralus mineralinis vanduo, šilta nestipri arbatžolių arbata, vanduo pagardintas mėtomis, citrina ar šviežiais vaisiais.

5. Ar metų laikas turi įtakos, kiek vandens turime išgerti?

Žinoma taip. Vasaros laikotarpiu, esant dideliems karščiams, reikėtų vartoti daugiau skysčių, nes daugiau prakaituojant prarandame daugiau vandens ir mineralinių medžiagų. Taip pat daugiau skysčių reikėtų vartoti ir esant didesniam fiziniam aktyvumui, neišskiriant metų laiko.

6. Sportas ir vanduo: kada reikia gerti vandenį – sporto metu ar po jo?

Vandenį rekomenduojama gurkšnoti nuolat, nelaukiant kol labai ištrokšime, todėl geriausia būtų visuomet su savimi turėti gertuvę, iš kurios galėtume atsigerti ir tiesiog vaikščiodami, būdami darbe, namuose ir sporto metu bei po jo.

7. Kava ir vanduo: ar reikia po puodelio kavos išgerti vandens?

Specialistai rekomenduoja geriant kavą gurkšnoti vandenį, nes tuomet ne tik atsiskleidžia nuostabus kavos skonis, bet ir mažėja rizika kraujospūdžio kilimui. Taip pat vandens vartojimas geriant kavą mažina mieguistumą bei apsaugo dantis nuo emalio pageltimo. Reikia nepamiršti, jog kava negali pakeisti vandens ir nėra įskaitoma į bendrą suvartojamų skysčių kiekį.

8. Kokiuose maisto produktuose daugiausia vandens?

Daugiausia vandens yra arbūzuose, agurkuose, ridikėliuose, pomidoruose bei paprikose. Šiuose produktuose vandens yra daugiau nei 90 proc. produkto masės.

9. Kurį vandenį pasirinkti: plastikiniame ar stikliniame buteliuke?

Renkantis iš daugybės siūlomo mineralinio vandens rūšių neretai kyla klausimas, kokioje taroje – plastikinėje ar stiklinėje – jis geresnis. Gydytojai dietologai bei mitybos specialistai teigia, kad esminio skirtumo nėra, tiek vienoje, tiek kitoje taroje vandens savybės išlieka, jis yra tinkamas vartoti bei nekenkia žmogaus organizmui.

10. Ar vandens gėrimas turi įtakos svorio metimui?

Vien vartoti daugiau vandens, norint numesti papildomus kilogramus ir išlaikyti tinkamą svorį neužtenka – tam reikia tinkamai maitintis, būti fiziškai aktyviems, stengtis užtikrinti gerą savo emocinę būklę. Tačiau vartojant daugiau vandens tikrai galime padėti savo organizmui bei virškinimo sistemai. Vartojant daugiau vandens mažėja rizika nereikalingai užkandžiauti ar persivalgyti, nes jei esame ištroškę, šį jausmą dažnai galime supainioti su alkio ir taip suvalgyti daugiau, nei iš tiesų reikia. Taip pat pakankamas vandens vartojimas gerina virškinimą, padeda reguliariai tuštintis bei „užsivesti“ mūsų medžiagų apykaitai, kurios tinkamo veikimo ir sveikuoliško gyvenimo būdo dėka rizika nutukti yra daug mažesnė.

Parengė dietistė Gabija Paulina Juodagalvė