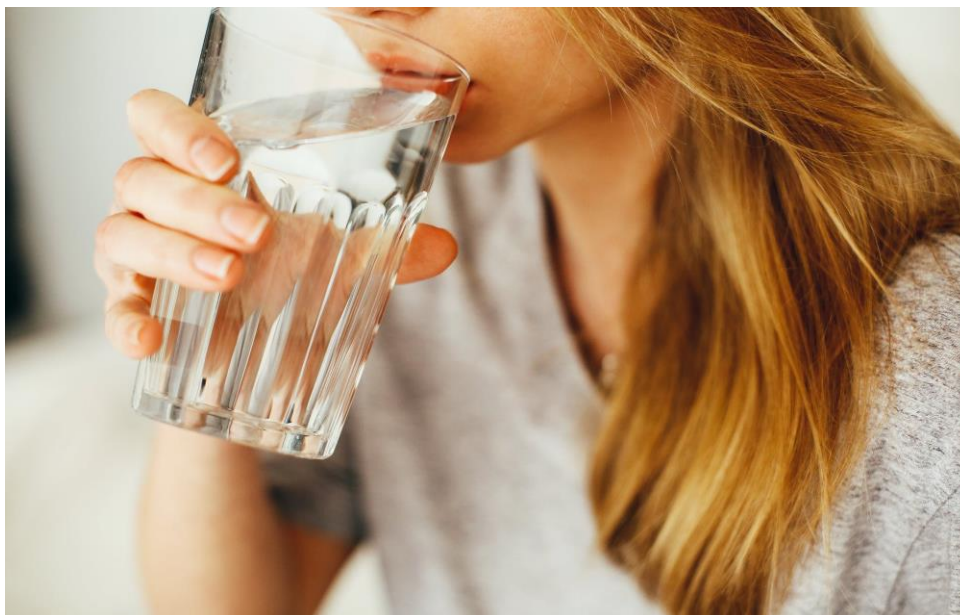


Vanduo – ar viską apie jo svarbą ir vartojimą žinote?



Turbūt visi žinome, kad vanduo yra vienas iš pagrindinių gyvybės ir sveikatos šaltinių, tačiau ar žinojote, kad suaugusio žmogaus organizme yra net apie 50 proc., o vaiko apie 75 proc. vandens? Vanduo atlieka išties svarbų vaidmenį mūsų sveikatai – ne tik palaiko organizmo skysčių balansą, bet ir aprūpina jį mineralais.

Vanduo reikalingas šiems mūsų organizmo procesams:

1. **Termoreguliacija** – kai karšta, prakaito liaukomis išskirtas prakaitas sudrėkina odos paviršių, jis garuoja ir organizmas atvėsta (tuo pačiu netenka dalies vandens ir druskų), o kai aplinkoje šalta, organizmas beveik neišskiria prakaito ir taip išsaugo šilumą.
2. **Mineralinių ir organinių medžiagų tirpinimas.**
3. **Virškinimo procesas** – maistui nuryti, virškinti, absorbuoti, slinkti virškinamuoju traktu ir atliekoms šalinti.
4. **Maistinių medžiagų pernešimas.**
5. **Gleivinių, kraujo tūrio, užląstelių ir vidląstelių skysčių tūrio palaikymas.**

Vandens balansas svarbus mūsų gyvybei

Netekus 1-2 proc. kūno svorio skysčių, gali sutrikti kognityvinės funkcijos (atliekamų veiksmų tikslumas, atmintis, dėmesys), 2-5 proc. – gali pradėti skaudėti galva ir pykinti, dar labiau pablogėti kognityvinės funkcijos. Netekus daugiau kaip 6 proc. kūno svorio skysčių, pradedame karščiau (prasideda tachikardija), o didesnė nei 10 proc. skysčių stoka kelia grėsmę gyvybei.

Kaip apskaičiuoti sau tinkamą vandens kiekį

Europos maisto saugos tarnybos (EFSA) ir Medicinos instituto (IOM) vandens vartojimo rekomendacijos svyruoja nuo 2–2,7 litrų per parą suaugusioms moterims ir 2,5–3,7 litrų per parą suaugusiems vyrams. Tiksliau skysčių poreikį galima apskaičiuoti naudojant šias formules:

- Suaugusiems – $35 \text{ (ml)} \cdot \text{kūno masė (kg)} = x \text{ (ml)}$
- Suaugusiems – $1 \text{ (ml)} \cdot \text{kcal. d.} = x \text{ (ml)}$
- Vaikams – 1000 ml pirmiems 10 kg + 50 ml kiekvienam papildomam kilogramui.

Svarbu nepamiršti, kad esame skirtingi, todėl net ir apskaičiavus vandens kiekį pagal formulę, jis gali būti ne visai tinkamas jūsų organizmui.

Suvartojamo vandens kiekis priklauso nuo daugelio veiksnių: amžiaus, lyties, kūno masės, gyvenimo būdo, aplinkos, sveikatos būklės, fizinio aktyvumo, oro sąlygų ir kita. Sužinoti, ar pakankamai vartojate vandens, galima įvertinus savijautą, sveikatos būklę bei šlapimo spalvą. Šlapimo spalva turėtų būti švelniai gelsvos spalvos, jei šlapimas ryškiai geltonas ar net rudas – tai gali reikšti, kad jums trūksta skysčių.

Tinkamiausias vanduo kasdieniam vartojimui – paprastas geriamasis vanduo

Rekomenduojama gerti vandenį iš patikrintų, saugių ir kokybiškų šaltinių (požeminis vanduo iš vandentiekio, gręžinio ir kita). Karštą dieną, daug prakaituojant, savo racioną verta papildyti mineraliniu vandeniu, kuris padės organizmui atgauti prarastas druskas, tačiau nekeiskite visos dienos normos skysčių į mineralinį vandenį, nes taip galite gauti per daug druskų, dėl kurių organizmas gali pradėti kaupti skysčius, gali pakilti kraujospūdis. Net ir paprastas vanduo iš čiaupo turi mineralų, tačiau jį filtruodami arba virindami dalį jų panaikinate. Jei geriamasis vanduo atitinka higienos normos reikalavimus, yra saugus ir kokybiškas – jį galima drąsiai gerti prieš tai nevirinant ar nefiltruojant.

Išsiugdyti teigiamus įpročius paprasta

Keli patarimai, kurie padės įtraukti vandens gėrimą į savo dienos tvarką:

- Jei manote, kad gerti vandenį jums per sudėtinga, pradėkite nuo nedidelio kiekio – 1 litro per dieną: pabudus ryte bei prieš kiekvieną valgymą išgerkite po stiklinę vandens, likusį vandens kiekį palaipsniui gerkite dienos eigoje. Dar po kelių dienų pridėkite prie šio kiekio 500 mililitrus ir taip didinkite vandens kiekį, kol pasieksite sau tinkamą dienos normą.
- Kiekvieną rytą organizmą pažadinkite su stikline vandens.
- Laikykite vandenį šalia savęs: ant darbo stalo, rankinėje, mašinoje ir kitur.
- Vandenį galite pasiskaniuoti vaisiais ar daržovėmis, taip jam suteiksite išraiškingesnį skonį.
- Per dieną suvalgykite mažiausiai 400 gramų daržovių ir vaisių. Vandeningos daržovės taip pat padeda aprūpinti organizmą skysčiais.