

Vanduo- gyvybės šaltinis

Vanduo nepamainomas mitybos komponentas, sudarantis didžiausią žmogaus organizmo dalį apie 60 -70 proc. vandens. Gyvybiniai procesai vyksta tik tada kai ląstelėse yra pakankamai vandens.

Vandens funkcijos organizme:

- 1) palaiko skysčių balansą ląstelėse;
- 2) palaiko nekintančią kūno temperatūrą;
- 3) įeina į visų ląstelių audinių sudėtį;
- 4) tirpina mineralines druskas;
- 5) kraujo apytakos sistemoje perneša maisto ir kitas medžiagas;
- 6) dalyvauja virškinimo procese;
- 7) pašalina iš organizmo nuodingas medžiagas ir medžiagų apykaitos šalutinius produktus;
- 8) reikalingas normaliai smegenų veiklai.

Vandens gėrimo taisyklės: 1) ryte, tik atsikėlus, išgerti stiklinę vandens;
2) 30 min. prieš maisto vartojimą išgerti stiklinę vandens;
3) valgymo metu neužsigerti, tai daryti arba prieš valgį arba praėjus 40 min. po jo;
4) einant miegoti prieš 30 min. išgerti stiklinę vandens;
5) reaguoti į savo organizmo siunčiamus signalus. Norite gerti- atsigerkite.

Svarbu!

- ✓ Vandens trūkumas pasireiškia labai greitai. Netekus 1 proc. vandens juntamas troškulys, galvos svaigimas ir kt.
- ✓ Gerti tik gryną vandenį (sultys, arbata, sriuba it kt. neįeina)
- ✓ Organizmas skysčių nekaupia, tad būtinas pastovus jų papildymas.
- ✓ Norint būti sveikiems ir gražiems per parą turime išgerti apie 8 stiklines vandens.

Visuomenės sveikatos specialistė Edita Avlas