

VANDENS NAUDA ŽMOGAUS ORGANIZMUI



Vanduo yra pagrindinė mūsų kūno sudedamoji dalis, jis būtinas organizmo gyvybinėms funkcijoms palaikyti.

Vanduo suteikia daugiau energijos. Jei žmogus jaučiasi išsekęs, jis gali gauti energijos su vandeniu. Reikiamas vandens kiekis padeda širdžiai efektyviau pumpuoti kraują, o kraujui transportuoti deguonį ir kitas maistines medžiagas į individo ląsteles.

Vanduo mažina įtampą. Vanduo sudaro apie 70-80% smegenų tūrio. Jei žmogus yra dehidratuotas, jo kūnas ir protas yra apimti streso. Norint išlaikyti žemą streso lygį, reikėtų dažniau gerti vandenį.

Vanduo lieknina. Dažnai žmonės linkę alkio jausmą maišyti su troškuliu. Todėl pajutus alkį, pirmiausia reikėtų išgerti vandens. Tai gali padėti pasijausti sotesniam.

Vanduo stiprina raumenų tonusą. Geriamasis vanduo padeda išvengti raumenų spazmų ir „sutepa“ kūno sąnarius. Vandens trūkumas priverčia mankštintis ilgiau ir intensyviau, norint pasiekti trokštamą rezultatą.

Vanduo gerina virškinimą. Kartu su ląsteliena, vanduo yra labai svarbus geram virškinimui. Vanduo padeda tirpinti atliekų daleles ir sklandžiau perduoda virškinimo traktui.

Specialistų teigimu vandens gėrimas turi tapti įpročiu!



Lietuvoje viešai tiekiamą geriamąjį vandenį dažniausiai galima gerti tiesiai iš čiaupo be papildomo paruošimo ar filtravimo, nevirintą. Tačiau individualių šaltinių geriamasis vanduo dažnai yra prastesnės kokybės ar net pavojingas vartoti dėl cheminės ar mikrobinės taršos. Teršalai nekeičia vandens skonio, kvapo ar spalvos, todėl apie tokio vandens saugą galima spręsti tik atlikus laboratorinius tyrimus.

8 stiklinės vandens per dieną yra gyvybiškai būtinas kiekis, reikalingas ląstelėms, atliekančioms labai svarbias fiziologines funkcijas!



Gyventojams, geriamuoju vandeniu apsirūpinantiems individualiai iš šulinių ar individualių gręžinių, rekomenduojama reguliariai patikrinti geriamojo vandens kokybę laboratorijoje. Ypač tai aktualu pavasarį, kai dėl sniego ir įšalo tirpsmo pakyla paviršinių gruntinių vandenų lygis.

Su vandeniu iš organizmo pašalinama daug medžiagų apykaitos metu susidariusių šlakų, o ypatingomis sąlygomis – kenksmingų medžiagų ir nuodų.

Fiziologiniams procesams palaikyti būtina nuolat atstatyti iš organizmo pašalintą vandens kiekį.

Sumažėjus organizme vandens 1- 2 proc. jaučiamas troškulys, netekus 5 proc. vandens aptemsta sąmonė, atsiranda haliucinacijos, o netekus 12- 20 proc. organizmas žūva apsinuodijęs savo paties medžiagų apykaitos produktais.



Vandens nauda žmogaus organizmui



Jums gali reikėti daugiau vandens jeigu sportuojate ar stipriai prakaituojate. Nereikia bijoti, kad vandens bus per daug. Suvartojus per daug vandens, sveiko žmogaus organizmas vandens perteklių sėkmingai pašalins.

Jeigu per mažai geriate vandens pasireiškia: silpnumas, nuovargis, žemas kraujospūdis, galvos skausmai, sausa oda, gebėjimo susikonscentruoti praradimas, šaltos rankos ir pėdos, naktiniai mėšlungiai, vidurių užkietėjimas.

Karštu metų laiku, padidėjus prakaitavimui, žmogus netenka daugiau skysčių, todėl būtina kompensuoti jų trūkumą.

Žiemos metu, patalpų šildymo sezonu, sumažėjus oro drėgmei, taip pat reikia vartoti daugiau skysčių.

Individualų reikalingą vandens kiekį labai paprasta apsiskaičiuoti – kiekvienam ūgio centimetrui rekomenduojama išgerti 10 ml vandens.

Jeigu žmogaus ūgis 1,60 cm, jis per parą turėtų išgerti ne mažiau kaip 1600 ml vandens



Literatūra:

https://vmvt.lt/sites/default/files/knygele_vandens_kokybe_0.pdf

<https://smlpc.lt/index.php?sid=90&tid=7433>

https://www.medicalnewstoday.com/articles/290814#kidney_damage

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Dainora Damašauskienė. Mob. +370 675 66142
el.p.: dainora.damasauskiene@sveikatos-biuras.lt