



KODĖL MŪSŲ ORGANIZMUI SVARBUS VANDUO?





Vanduo – gyvybės šaltinis. Vandenį pažįstame įvairiausių pavidalų: jis teka, trykšta ir laša; ledo sluoksniai yra užkloję žemės ašigalius, plaukioja ledkalniai, ledu apsidengusios kalnų viršūnės, upes ir ežerus kausto ledas; garuoja įšilusi žemė, iš karštųjų versmių veržiasi garai, tvyro rūkai, dangumi plaukia debesys.



Rytų šalių išmintis sako, kad „gėlo vandens ašotis geriau už sūrią upę“. Niekas tiksliau neapibūdino vandens, kaip garsusis rašytojas Antuanas de Sent Egziuperi: „vanduo! Tu neturi nei skonio, nei kvapo – tavęs nusakyti negalima, tavimi gardžiuojamės nežinodami tavęs. Netinka sakyti, kad tu būtinas gyvybei, tu pats esi gyvybė. Tu pats didžiausias turtas pasaulyje“.



Vanduo yra pagrindinis energijos šaltinis organizmo gyvavimui. Jis neša reikalingas maisto medžiagas į audinius ir organus, o iš jų „išgabena“ medžiagų apykaitos produktus, kurie yra nuodingi.



Kad žmogui būtinas vanduo, rodo tai, kad apie 60–70 proc. Žmogaus organizmo sudaro vanduo. Tiesa, jo kiekis priklauso nuo amžiaus, daugiausiai vandens yra naujagimio kūne, o mažiausiai – garbaus amžiaus sulaukusio žmogaus kūne.



Nuo vandens kiekio organizme labiausiai priklauso smegenų, širdies, plaučių ir raumenų veikla.



Ypač svarbų vaidmenį atlieka vanduo kūno temperatūrai reguliuoti. Patenka į odos paviršių prakaito pavidalu, kai kūnas įkaista. Garuodamas jis vėsina kūną. Pavyzdžiui, jeigu nevyktų kūno temperatūros reguliavimo procesai, po 30 min. važiavimo dviračiu 70 kg sportininko kūno temperatūra pakiltų nuo 37°C iki 47°C.





Maždaug trečdalis vandens yra ląstelėse.





Vanduo padeda išlaikyti odą sveiką ir gražią. Esant dehidratacijai, oda gali tapti daug lengviau pažeidžiama odos sutrikimų.



Vanduo gali padėti metant svorį. Jei iškeisite sultis ir gaiviuosius gėrimus į vandenį, tai padės žengiant sveikesnės mitybos ir mažesnio svorio, keliu. Jei prieš valgį išgersite vandens, tai padės nepersivalgyti, kadangi greičiau pasijusite sotūs.





Nuo jo priklauso virškinimo sistema. Žarnynui reikia vandens, kad jis tinkamai veiktų.



Vanduo paverčia mineralus ir maistines medžiagas prieinamas mūsų organizmui. Kadangi visos medžiagos ištirpsta vandenyje, todėl jos gali pasiekti įvairias kūno dalis.



Vanduo padidina našumą treniruotės metu. Kai kurie mokslininkai teigia, jog vartojant daugiau vandens mes galime pastebimai geriau atlikti įtemptas veiklas.





Iš vandens susidaro seilės ir gleivės. Seilės padeda mums virškinti maistą ir palaiko burnos, nosies ir akių drėgnumą.



Vandens gėrimas taip pat palaiko burnos švarą. Be to, jei vartosite vandenį vietoj saldintų gėrimų, tai padės sumažinti dantų ėduonies atsiradimo riziką.





Vanduo padeda „sutepti“ sąnarius. Kremzlės, esančios sąnariuose ir stuburo diskuose, turi apie 80 proc. vandens.



Kvėpavimo takams vanduo taip pat yra itin svarbus.

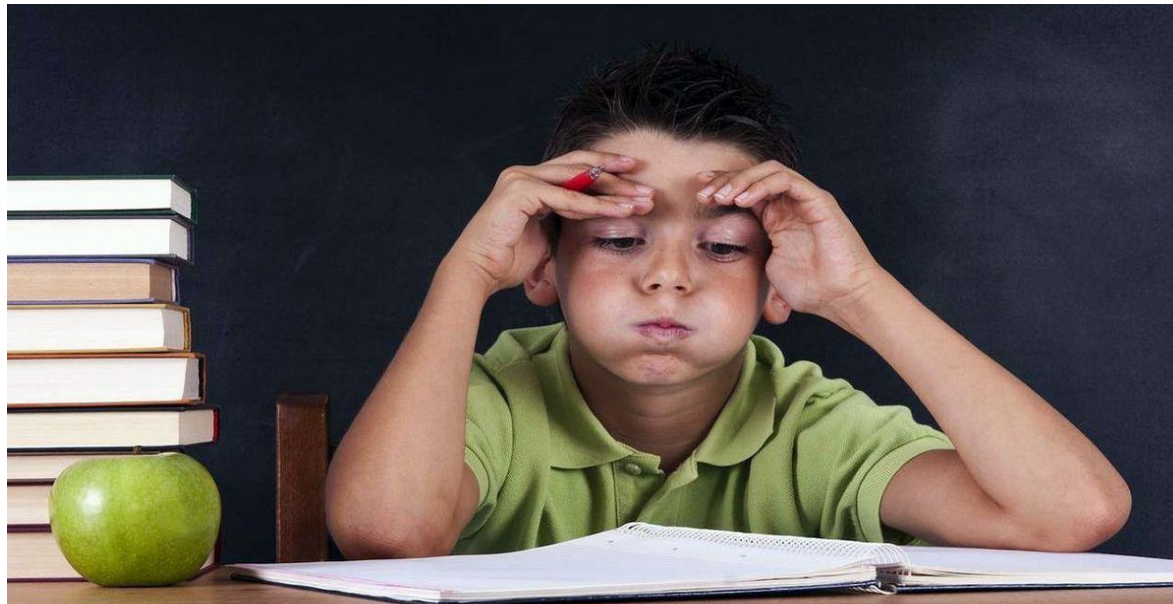




Kai organizme trūksta vandens mes jaučiame troškulį, galimas nuovargis.



Kiek turėčiau gerti vandens? Reikalingas vandens kiekis priklauso nuo jūsų amžiaus, klimato sąlygų, nuo sveikatos būklės, mitybos ir fizinės veiklos ir apskaičiuojamas pagal formulę: vienam žmogaus kūno svorio kilogramui reikia per dieną gauti 30–35 ml vandens: pvz. $70 \text{ kg} \times 35 \text{ ml} = 2450 \text{ ml}$.



Organizmui reikalingus skysčius galima gauti ne tik geriant vandenį. Dalis organizmui reikalingo vandens gaunama iš daug vandens turinčio maisto (sriuboje, pomidoruose, apelsinuose, agurkuose ir t. t.) Didžiąją dalį vandens organizmas gauna iš gėrimų – tiek geriant paprastą geriamąjį vandenį, tiek ir kitus gėrimus.



Vandenyje nėra tuščių kalorijų, cukraus, o gerdami vandenį netgi galite padėti sau lengviau numesti svorį. Tačiau jei niekaip neprisiverčiate išgerti daug vandens, tinka ir natūralios sultys, pienas, citrina pagardintas vanduo.



- Kokia vandens nauda žmogaus organizmui?
- Vanduo lieknina.
- Vanduo suteikia daugiau energijos.
- Vanduo mažina įtampą.
- Vanduo stiprina raumenų tonusą.
- Vanduo gerina virškinimą.





Vanduo gyvybės šaltinis – žmogus gyvybė, neleiskime savo gyvybei žūti. Leiskime savo ląstelėms funkcionuoti, o patys džiaukimės gera sveikata.

