



# VANDENS NAUDA ORGANIZMUI IR ODAI

## Kodėl vandeniui skiriamas toks ypatingas dėmesys?

Be vandens išgyventumėte tik keletą dienų, o be maisto sveikas žmogus ištvirtu net 6-8 savaites. Organizmui netekus 5-10 proc. vandens prasideda sunki dehidracija, o 15-20 proc. praradimas yra mirtinas. Bendrą organizmo dehidraciją sukelia intensyvus ir greitas kūno skysčių praradimas. Dehidracijos metu kūno ląstelės ir audiniai netenka daugiau vandens negu gauna geriant. Mūsų organizmas natūraliai kasdien praranda vandenį kvėpavimo metu (su iškvepiamu oru), su prakaitu, šlapinantis, ir tuštinantis. Kartu su vandeniu prarandami nedideli druskų (natrio, kalio, kalcio, magnio, ir kt.) kiekiai. Vystantis dehidracijai organizmui būtinų mineralinių medžiagų kiekis laipsniškai mažėja. Taigi, kai organizmas praranda per daug vandens (pavyzdžiui, gausiai prakaijuojant per karščius), kūne sutrinka skysčių ir elektrolitų pusiausvyra.

## Kokia vandens nauda žmogaus organizmui?

- ✚ **Vanduo lieknina.** Dažnai žmonės linkę alkio jausmą maišyti su troškuliu. Todėl, pajutę alkį, pirmiausia išgerkite vandens. Tai padės jums jaustis sotesniems. Vandens stiklinę išgerkite ir kaskart prieš valgį. Sotumo jausmas ateis greičiau, tad suvalgysite mažiau, o organizmą papildysite vandens kiekiu.
- ✚ **Vanduo ne tik malšina alkio jausmą,** bet ir suaktyvina medžiagų apykaitą. Ir tuo labiau, kuo jis šaltesnis, kad sušildytų vandenį, organizmas turi dirbti, šio proceso metu degindamas kalorijas.
- ✚ **Vanduo suteikia daugiau energijos.** Jei jaučiatės išsekę, su vandeniu gaukite energijos. Dehidracija verčia jaustis pavargusiu. Reikiamas vandens kiekis padės jūsų širdžiai efektyviau pumpuoti kraują, o kraujui transportuoti deguonį ir kitas maistines medžiagas į jūsų ląsteles.
- ✚ **Vanduo mažina įtampą.** Vanduo sudaro apie 70% iki 80% jūsų smegenų tūrio. Jei esate dehidratuotas, jūsų kūnas ir protas yra apimti streso. Siekdami išlaikyti žemą streso lygį, laikykite ant savo darbo stalo stiklinę vandens ar nešiokitės su savimi vandens butelį ir gurkšnokite reguliariai.
- ✚ **Vanduo stiprina raumenų tonusą.** Geriamasis vanduo padeda išvengti raumenų spazmų ir „sutepa“ Jūsų kūno sąnarius. Trūkstant vandens, teks mankštintis ilgiau ir intensyviau, norint pasiekti trokštamą rezultatą.
- ✚ **Vanduo gerina virškinimą.** Kartu su ląstelienu, vanduo yra labai svarbus virškinimui. Kiekvieną rytą tik išlipus iš lovos reikia išgerti bent vieną stiklinę vandens pusę valandos prieš valgį. Taip pažadinamas organizmas, tačiau reikia atminti, kad jokių būdu negalima rytais vien tik gerti vandenį ir nepusryčiauti.

## Kokia vandens nauda žmogaus odai?

- ✚ **Jaunesnė ir sveikesnė oda.** Vanduo didina odos elastingumą, mažina smulkias raukšleles, paverčia jas mažiau matomomis. Geriant pakankamai vandens galima išvengti strijų, dėmių, spuogelių, kitų odos sudirgimų.
- ✚ **Kūno oda tampa skaistesnė, lygesnė.** Tamsios dėmės ir spuogai mūsų odą dažniausiai nusėja dėl organizme susikaupusių toksinų. Vartodami pakankamai kokybiško vandens padėsime šiuos toksinus iš organizmo pašalinti.
- ✚ **Gerensis odos drėkinimas.** Visoms mūsų organizmo ląstelėms būtinas vanduo. Priešingu atveju oda pradeda sausėti, pleiskanoti, praranda stangrumą. Daugelis daro esminę klaidą – vietoje kokybiško vandens renkasi saldžius gėrimus ir sultis, tačiau jie neigiamai veikia tiek mūsų sveikatą, tiek ir odą bei kokybiško vandens neatstoja.
- ✚ **Padeda išlaikyti gerą sveikatą.** Mūsų organizme yra daugiau nei 37 trilijonai ląstelių, kurioms būtinas vanduo. Tinkamas skysčių balansas padės išlaikyti gerą fizinę sveikatą, pagerins išvaizdą.

## Kokį vandens kiekį reikia išgerti per dieną?

- ✚ Per parą reikia išgerti maždaug 6-8 stiklines arba 1,5-2,0 litrus vandens. Vandens kiekis kurį reikia suvartoti per parą, kiekvienam asmeniui gali būti individualus ir priklausyti nuo daugelio veiksnių, įskaitant asmens amžių, kūno svorį, ūgį ir kt. Nepamirškite, kad karštu oru, taip pat sunkaus fizinio krūvio metu – sportuojant, dirbant fizinį darbą, būtina suvartoti daugiau vandens. Rekomenduojama gerti geriamąjį vandenį, mineralizuotą ar silpnos mineralizacijos natūralų mineralinį vandenį. Vietoj saldintų, gaiviųjų gėrimų, rinkitės paprastą geriamąjį vandenį.
- ✚ Vandens paros normos formulė paprasta – Jūsų kūno svoris (kg) dauginamas iš 0,035 (35 ml) jei esate vyras arba dauginamas iš 0,037 (37 ml) jei esate moteris = x litrų jūsų dienos teorinė norma.
- ✚ Daugelis klaidingai mano esant vandens suvartojimu vertėtų susirūpinti tik užklupus vasaros karščiams: Iš tiesų, vasarą mūsų organizmui vandens reikia daugiau, nes labiau prakaituojame, kaitinamės saulėje. Tačiau reikiamą skysčių kiekį organizme palaikyti reikėtų visus metus. O atėjus pavasariui ir pradėjus aktyviau gyventi ir sportuoti privalome atkreipti dėmesį, ar vandens geriamo pakankamai.
- ✚ Vanduo gyvybės šaltinis – žmogus gyvybė, neleiskime savo gyvybei žūti. Leiskime savo ląstelėms funkcionuoti, o patys džiaukimės gera sveikata.