

Hidratacija

ir jos

poveikis sveikatai



Kas yra hidratacija?

Hidratacija – tai pakankamo skysčių kiekio palaikymas žmogaus organizme.



Vanduo yra labai svarbi organizmo dalis, nes jis sudaro apie 60 % žmogaus kūno masės. Vanduo reikalingas daugeliui organizmo funkcijų: jis padeda pernešti maistines medžiagas, reguliuoja kūno temperatūrą ir padeda pašalinti nereikalingas medžiagas iš organizmo.



Kodėl vanduo svarbus sveikatai?

Pakankamas vandens kiekis padeda:

- Palaikyti normalią kūno temperatūrą
- Užtikrinti gerą smegenų veiklą ir koncentraciją
- Padėti virškinimo sistemai
- Palaikyti sveiką odą
- Užtikrinti normalų sąnarių funkcionavimą

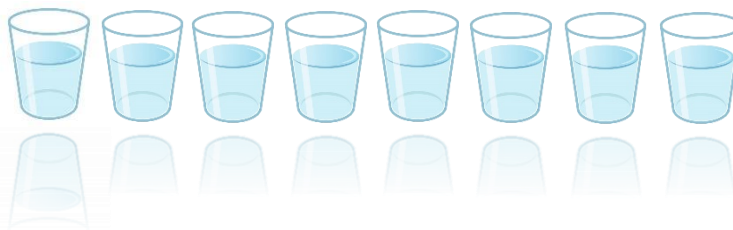
KIEK VANDENS IŠ TIESŲ reikia žmogaus organizmui?

Vidutiniškai

60 %

žmogaus
kūno sudaro
vanduo

Suaugusiems rekomenduojama išgerti
6-8 stiklines vandens per dieną.



Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona
Gelžinienė pagal sveikatos mokymo ir ligų
prevencijos medžiagą, mob. +37062741643, el.,
paštas: simona.gelzinienne@sveikatos-biuras.lt