



KODĖL VANDUO TOKS SVARBUS?



GĖRIMŲ RŪŠYS

- **Dietiniai gėrimai** (su saldikliais): jų gerti vaikams nerekomenduojama, jie neturi daug kalorijų, tačiau jų saldus skonis organizmą pratina prie „saldumo“. Norint sveikai maitintis reikėtų visada gerti nesaldintus gėrimus.
- **Sulčių gėrimai:** prekyboje esantys mišiniai, suteikiantys daug energijos. Būtų geriau šiuos gėrimus atskiesti.
- **Vaisių sultys ir limonadai:** vaisių sultys už limonadą pranašesnės tik tuo, kad jose yra vitaminų ir mineralinių medžiagų. Tačiau nepaisant to, jos turi daug kalorijų. Todėl jų pakanka gerti 1–2 kartus per savaitę. Vaisiai daug vertingesni už vaisių sultis.
- **Pienas:** priklauso ne gėrimų grupei, o pieno produktų grupei. Troškuliui numalšinti pieno gerti nereikėtų, tačiau kaip maisto produktas jis labai naudingas dėl didelio kalcio kiekio, kuris reikalingas augančių vaikų kaulų ir dantų formavimuisi.

Vanduo, kaip ir oras, yra pagrindinis gyvybės ir sveikatos šaltinis. Organizmui vanduo yra būtinas kaip ląstelių, kraujo, audinių skysčio, seilių, skrandžio sulčių, prakaito ir šlapimo sudėtinė dalis. Vanduo turi įtakos visiems žmogaus organizmo gyvybiniais procesams. Vandens pagalba vyksta dauguma medžiagų apykaitos reakcijų, kurios užtikrina nenutrūkstamą gyvųjų audinių irimo ir regeneracijos procesą.

Reguliarus skysčių vartojimas yra sveikatai palankios mitybos sudėtinė dalis, nes organizmas kasdien netenka vandens (skysčių)

Jei prarastas vanduo nebus kompensuojamas, sutriks kūno skysčių balansas, termoreguliacija, širdies veikla, mūsų organizmas negalės pašalinti kenksmingų medžiagų ir žmogus susirgs.

Suaugusio žmogaus organizme yra apie 55–65 proc. vandens, vaikų – 60–70 proc. (kraujyje apie 98%, raumenyse apie 75%, kauluose apie 28%).

KAS NUTINKA, KAI ORGANIZMUI PRADEDA TRŪKTI VANDENS?

- **Lengvi simptomai:** pirmiausiai pajaučiame troškulį, pradeda džiūti burna, liežuvis gali tapti sausas ar net pabrinkęs, galime jausti silpnumą ar galvos svaigimą.
- **Sunkesni simptomai:** širdies virpėjimas, drebėjimas ar „permušimai“, vangumas, sumišimas, sąmonės pritemimas, alpimas, ženkliai ar visai dingęs prakaitavimas, sumažėjęs šlapimo kiekis arba šlapimas tampa koncentruotas tamsiai geltonos ar net rusvos spalvos.

DEHIDRATACIJA

Intensyvus ir greitas kūno skysčių praradimas vadinamas dehidracija. Šio proceso metu kūno ląstelės ir audiniai netenka daugiau vandens negu gauname.

Mūsų organizmas natūraliai kasdien praranda vandens kvėpavimo metu (iškvėpiant), su prakaitu, šlapinantis ar tuštinantis. Kartu su vandeniu prarandami nedideli druskų kiekiai (natrio, kalio, kalcio, magnio ir kt.) Vystantis dehidracijai organizmui būtinų mineralinių medžiagų kiekis irgi laipsniškai mažėja.

Esant dideliame fiziniam krūviui arba (ir) aukštai oro temperatūrai (pvz., vasarą) organizmas pakankamai neatvėsina per odos paviršių. Tada kūnas „pasirūpina“ vėsia odos temperatūra, į odos paviršių išskirdamas prakaitą, kuris ant karštos odos iš karto garuoja ir atvėsina odą.

Svarbu nepamiršti, kad **intensyvus sportas ar aukšta aplinkos oro temperatūra skatina prakaitavimą su kuriuo netenkame ir mineralinių medžiagų, todėl skysčių turime išgerti daugiau nei įprastai.**

APIE TROŠKULĮ

Tikrieji troškulio „malšintojai“ yra: geriamas vanduo, mineralinis vanduo, nesaldinta arbata ir atskiesti nesaldūs vaisių sulčių gėrimai (3–4 dalys vandens ir 1 dalis sulčių). Saldūs gaivieji gėrimai, neskiestos vaisių sultys ir šaltoji arbata prilygintini saldumynams. Juos galima gerti, tačiau saikingai, nes juose yra labai daug kalorijų ir cukrų. Jų per dieną reikėtų išgerti ne daugiau kaip vieną stiklinę arba gerti ne kiekvieną dieną.

Reikalingas vandens kiekis per parą

Per dieną rekomenduojama išgerti 6–8 stiklines arba 1,5 – 2l vandens, tai yra bendra rekomendacija. Tačiau visi mes esame skirtingų sudėjimų, svorių, todėl kiekvienas galime pasiskaičiuoti individualiai savo paros vandens poreikį pasinaudodami šia formule:

Kūno masė (kg) x 0,03 (30ml)

Pavyzdys: 60 x 0,03 = 1,8 l/d

KAIP IŠGERTI REIKIAMĄ VANDENS KIEKĮ?



Siekiant padidinti išgeriamo vandens kiekį per dieną reikėtų jį turėti visada šalia savęs, todėl geriausia įsigyti gertuvę. Jeigu nenorite gerti paprasto vandens, pasitelkite savo fantaziją ir susikurkite gaivius vandens ir vaisių kokteilius. Spalvų ir papildomų skonių lengvai gali suteikti citrina, įvairios uogos, mėtos lapeliai, apelsinas, greipfrutas ir pan.

