



VANDENS GĖRIMO TAISYKLĖS

Internete plačiai kalbama apie vandens naudą žmogaus organizmui, priežastis, kodėl turėtume reguliariai jį vartoti bei kokią žalą organizmui darome, kai leidžiame savo kūnui dehidratuoti. Sklando įvairių teorijų apie vandens kiekį, kurį turėtume suvartoti per parą. Nepasiklysti informacijos gausoje gali padėti “Vandens gėrimo taisyklės”.

Vanduo sudaro didžiausią žmogaus organizmo dalį – apie 60-70 procentų. Netekęs apie 12-20 procentų vandens, organizmas žūsta apsinuodijęs savo paties apykaitos produktais. Tai įrodo, kodėl ši tema tokia aktuali ir apie ją nuolat kalbama.



Gyvybiniai procesai gali vykti tik tada, kai ląstelėse yra pakankamai vandens. Organizmui senstant, vandens audiniuose mažėja – tai susiję su lėtėjančia medžiagų apykaita.

Jokia kita medžiaga neatlieka tiek daug įvairiausių žmogaus organizmo funkcijų kaip vanduo. Vandens trūkumas pasireiškia labai greitai, simptomai atsiranda trūkstant vos 1 procento vandens.



Keletas vandens atliekamų funkcijų:

perneša svarbiausias medžiagas į ląsteles (vitaminus, deguonį...)

reguliuoja kūno temperatūrą

teikia energijos, mažina nuovargį

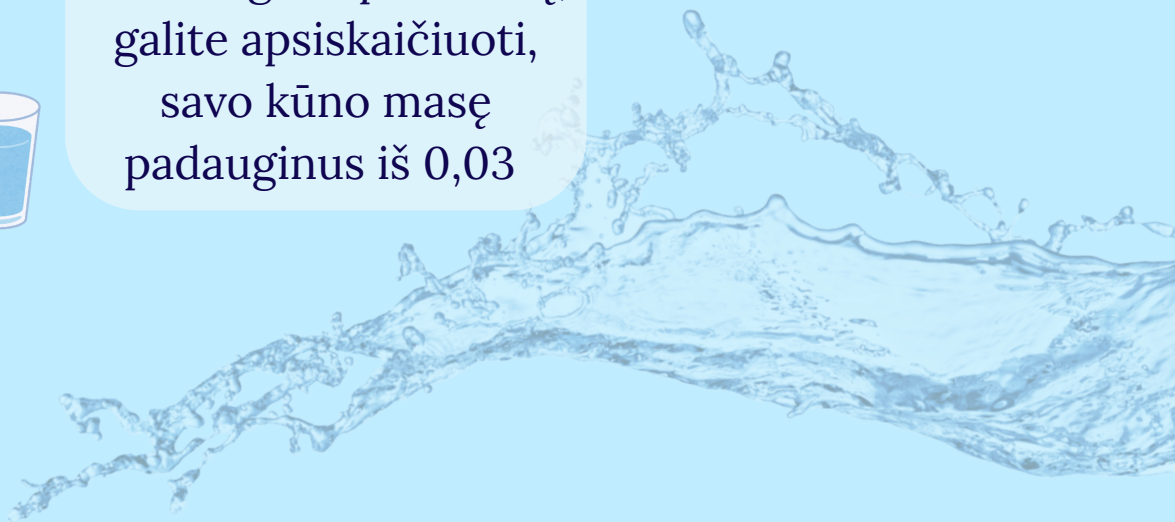
gerina odos būklę

pašalina nereikalingas medžiagas, pvz. toksinus

mažina mėšlungio, sąnarių problemų tikimybę

stiprina imuninę sistemą

Vandens kiekį, kurį turite išgerti per dieną, galite apsiskaičiuoti, savo kūno masę padauginus iš 0,03



Svarbiausios vandens gėrimo taisyklės:

1. Atsikėlus išgerti stiklinę vandens. Padeda pagerinti medžiagų apykaitą, nplauna skrandį ir visą virškinamąjį traktą
2. Vandenį reikėtų gerti 30 min. prieš valgį, nes dažnai troškulys palaikomas alkio, o be to išgerta stiklinė vandens sumažins apetitą.
3. Vandens negalima gerti valgant ir iškart po valgio. Į skrandį patenkantis maistas turi būti suvilgytas tik seilėmis (vanduo atskiedžia skrandžio sultis ir apsunkina virškinimą).
4. Prieš miegą išgerkite stiklinę vandens, kad organizmas galėtų naktį tęsti apsivalymo ir maistinių medžiagų įsisavinimo procesus. Naktį vyksta pagrindinis organizmo valymas nuo toksinų, mes išgariname daug vandens – iškvėpuojame ir išprakaituojame. Todėl patartina tas vandens atsargas papildyti. Jei šlapimo pūslė yra silpnesnė, kad nereikėtų naktį keltis, galima vandens išgerti 1 valandą prieš miegą, kad dar prieš gulant būtų pašalintas skysčių perteklius.
5. Vandenį gerkite reguliariai, nelaukite kol pajusite troškulį. Visada po ranka turėkite gertuvę su vandeniu. Vanduo netapatinamas su gaiviaisiais gėrimais, sultimis, kava ir arbata. Visi šie produktai turi skonį ir organizmo priimami kaip maistas, todėl troškuliui malšinti geriausias pasirinkimas – VANDUO.

NAUDOTI ŠALTINIAI:

1. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro metodinė medžiaga.
2. Anykščių visuomenės sveikatos biuras. <https://www.anyksciuvsb.lt/kovo-22-oji-pauline-vandens-diena/>

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Elvyra Grigaitienė, mob. tel. +370 676 84 749
elvyra.grigaitiene@sveikatos-biuras.lt