

SVEIKOS GYVENSENOS BARAI

Dietologė Jūratė Dobrovolskienė



Ūgis salygoja būtino vandens kiekį

Dietologė Jūratė Dobrovolskienė atsako į klausimus apie vandenį.

VANDENS REIKŠMĖ ŽMOGAUS ORGANIZMUI

- Pagrindinis vandens vaidmto – vidinės organizmo terpes homeostazės palankumas.
- Vanduo yra svarbus baltymų, nukleininių rūgščių, lipidų metabolismo procese.
- Vanduo padeda palaikyti pastovią kūno temperatūrą.
- Vanduo dalyvauja visose organizme vykstančiose fermentinėse reakcijose.
- Vandenye ištirpusios mineraliniai medžiagos bei mikroelementai yra vienas pagrindinių šių medžiagų šaltinis.

Apie tokį, regis, paprastą dalyką kaip vanduo žmonės laikosi jvairiu nuomonių. Vieni geria nedideliaus gurkšneliai vandenį nuolat, kitii dar tiko nuvykę į šiltus kraštus, treči iš viso nekreipia dėmesio į patarimus dėl vandens varotojimo. Kokį vandens kiekį per dieną mums reikia išgerti – 1,5 l ar 3 l?

Rekomenduojama kasdien išgerti labai paprastai apskaičiuojamą kiekį – kiekviename 1 cm ūgio išgerti 10 ml vandens.

Pavyzdžiu, 160 cm ūgio asmeniui reikia išgerti 1600 ml vandens. Skysčiai ribojami individualiai asmenims, sergantiems létinėmis inkstų bei širdies kraujagyslių sistemos ligomis. O didesni skysčių kiekiai rekomenduojami asmenims, kuriuos vartina obistipacijos.

Nuvykus į šiltosios kraštus, rekomenduojama gerti ne mažiau kaip 3 l per dieną. Daugiau skysčių reikėtu gerti aktyviai sportuojantiesiems asmenims.

O kokį vandenį reikėtų gerti – iš čiaupo, iš parduotuvės, iš „šventų“ šaltinių?

Lietuvoje vandenį gerti iš čiaupo yra saugu bei rekomenduota. Parduotuvėje pirktas yra naudingas, tačiau brangokas. Na, o nežinomu šaltiniu vanduo gali būti užterštas jvairių prie jų išskirtinių kiaulių diendarčių, karvių fermų nuotekomis ir pan.

Ar į vandenį geriau imesti citrinos griežinėlį, ar mėtos lapelį, ar prijaujauti agurką ar apelsiną?

Visi mineti pagardai vandens gardinimui tinkta asmenims, kurius susiformavę išročiant trukdo išgerti rekomenduojamą vandens kiekį. I pagalbą ateina šios gudrybės, o tai padeda nenubodžiai, gal net žaismingai išsiugdyti išprotį suvartoti reikalingą skysčių kiekį.

Kaip Jūs vertinate nuomonę, kad kosmoso kūnų išsidėstymas gali paveikti vandenį? Patariama tam tikromis metų dienomis prisileisti vandens iš čiaupo, ji laikytи talpose ir vartoti maistui gaminti ir pan.

Esame kosmoso dalis, akivaizdu, jog Žemė sukasi apie savo ašį. Tikiu biologiniu kiekvieno asmens vidiniu laikrodžiu, kuris lemia daugelio fiziologinių procesų, vykstančių organizme, eigą – miego ciklą, kardiovaskulinį aktyvumą, kūno temperatūros palaikeją, inkstu veiklos aktyvumą, kelenų metabolismą. Visų šių procesų pagrindas ir yra tinkamas vandens kiekis organizme.

Kokie būtų Jūsų paprasti patarimai, kaip mes turėtume vartoti vandenį?

Vandens galima gerti prieš valgi, po jo ar valgant.

Senyo amžiaus žmonėms seilių išsišyrimas sulėtėjęs. Su seilemis burnoje prasideda maisto virškinimas – suformuojamas kašnis, maistas geriau virškinamas. Todel senjorams vandens dažniau gerti yra būtina.

Stikline vandens prieš valgi mažina appetitą. Asmenims, linkusiemis į nutukimą, rekomenduojama prieš valgant išgerti vandens.

Nerekomenduojama gausiai gerti valgio metu tiems, kuriems reikia priaugti svorio.

Troškulyse kartais painiojamas su alkiju. Taigi alkis ir troškulyse gali reikšti ta pati.

Primenu, kad per didelis skysčių vartojimas gali turėti neigiamą poveikį maisto virškinimui ir absorbcijos greičiui.