

Visi žinome, kad vanduo – gyvybiškai svarbus. Jis atlieka svarbias biologines funkcijas, reguliuoja organizme šilumą, perneša įvairias medžiagas, palaiko tarpląstelinį slėgį ir ląstelių formą, padeda skaidyti biologines medžiagas. Visi gyvybiniai procesai vyksta tik tada, kai ląstelėse yra pakankamai vandens. Tačiau visuomenėje sklindo nemažai mitų ir tiesų apie vandens naudą ir žalą. Vieni tvirtina, kad per dieną reikia išgerti bent 2 litrus vandens, kiti sako, kad per daug vandens taip pat gali pakenkti. „Eurovaistinės“ farmacininkė Elvyra Ramaškienė paaiškina, kiek visuomenėje vyraujančiose taisyklėse ir iš lūpų į lūpas perduodamos tiesios yra teisingos.

1. Kiekvienas iš mūsų per dieną turi išgerti 8 stiklines skysčių.

Iš tiesų, moteris per dieną turėtų išgerti apie 2 litrus vandens, kitaip sakant – apie 8 stiklines, o vyrams rekomenduojama išgerti ir daugiau – tris litrus arba 12 stiklinių ne tik vandens, bet ir kitų skysčių. Tačiau organizmui naudingi ne visi skysčiai. Vanduo, sriuba, sultys ir arbata padeda, o štai alus ar kava, priešingai, tik pašalina iš organizmo vandenį.

2. Gerdami vandenį pašaliname toksinus iš organizmo

Nors vanduo ne visada neutralizuoja toksinus, tačiau inkstai vandens pagalba pašalina nereikalingas atliekas. Jei geriame mažai vandens, inkstai negauna pakankamai skysčių, kurių reikia normaliai jų funkcijai palaikyti. „Per parą žmogus per inkstus išskiria apie 1,4 l vandens, o apie 0,9 l išgarinama per plaučius ir odą, kartu pašalinant ir toksinus iš organizmo. Kai inkstų veikla nepakankama, tuomet vanduo susilaiko, ląstelės išbrinksta, atsiranda edema, padidėja kraujo spaudimas, pasunkėja širdies darbas“, – sako E. Ramaškienė.

3. Vanduo buteliuose sukelia dantų ėduonį

Netiesa. Vanduo buteliuose savaime nesukelia dantų ėduonies, tačiau jame dažniausiai yra labai mažai fluoro, kuris paprastai yra vandenyje iš čiaupo, ir veikia kaip dantų ėduonies prevencija. „Vandenį iš čiaupo reikėtų gerti virintą, tačiau tuomet negautume organizmui reikalingų druskų ir mineralų, o geriant vien mineralinį vandenį, audiniuose gali padaugėti elektrolitų. Todėl geriausia gerti geriamą vandenį iš butelių, kartais iš čiaupo, jeigu jis pakankamai švarus ir geros kokybės“, – pataria vaistininė.

4. Vanduo palaiko jūsų odos drėgmę

Manoma, kad geriant pakankamai vandens, žmogus išliks jaunatviškas, oda taps skaisti,

elastinga. Iš tiesų, norint atstatyti odos būklę, vien išorinių kremų, serumų tikrai nepakanka. „Geriant pakankamai vandens, oda ilgai išliks skaisti, elastinga, neišsausėjusi. Organizmas tokiu būdu pašalina toksinus ir aprūpina ląsteles druskomis, mineralais“, – sako vaistininkė.

5. Gerdami vandenį galite numesti svorio

Vanduo tiesiogiai neskatina svorio kritimo, tačiau jis gali pagelbėti svorio metimo procese. Dietoje vanduo pakeičia kalorijų turinčius gėrimus, todėl tokiu būdu yra sumažinamas bendras kalorijų skaičius. „Labai svarbu tai, kad vanduo mažina alkio jausmą, o išgertas pakankamas kiekis gerina ir medžiagų apykaitą“, – sako E. Ramaškienė.

6. Geltonas šlapimas yra dehidracijos požymis

Pasak E. Ramaškienės, tamsiai geltonas šlapimas gali susidaryti dėl įvairių priežasčių: dėl kepenų ligų, esant dehidracijai, kai organizme padaugėja toksinų, vartojant vitaminus ar kai kuriuos vaistus. Dėl to nereikėtų labai nerimauti. „Dehidracijos užuomazgos prasideda, kai organizme vanduo sumažėja apie 2%, tuomet kamuoja troškulys, džiūsta akys ir gleivinės, ženkliai sumažėja šlapimo išsiskyrimas. Lengva dehidracija – 5-6%, vidutinė – 5-10%, Sunki – nuo 10%, o mirtina – kai organizmas netenka apie 20% vandens“, – paaiškina farmacijos specialistė.

7. Organizmui sveikiausias vanduo su druska

Liaudies medicinos šalininkai tikina, jog sustiprinti sveikatą gali padėti paprastas dalykas – vanduo su jūros druska. Pasak E. Ramaškienės, smarkiai prakaituojant, iš organizmo pašalinama daug druskų, vandenyje ištirpusių vitaminų bei mineralų, todėl troškuliui numalšinti tokiais atvejais rekomenduojama gerti truputį pasūdytą arba mineralinį vandenį.

8. Sportuodami privalote gerti sportui skirtus gėrimus

Tik gerdami paprastą vandenį gausite reikiamą skysčių kiekį. Vanduo yra labai svarbus visų amžiaus grupių sportininkams. Jis yra vienintelis skystis, kuris organizmui perduoda maistines medžiagas ir energiją bei pašalina šilumą sportuojant.

9. Galima išgerti per daug vandens

„Vandens kiekis organizme yra pastovus, nes šalinama jo tiek, kiek gaunama. Jeigu gaunama per daug, vanduo pradeda kauptis, atsiranda edemos, sutrinka širdies darbas, padidėja kraujospūdis. Todėl žmonėms, sergantiems širdies kraujagyslių ligomis ar inkstų nepakankamumu nerekomenduojama suvartoti ne daugiau nei 1,5-2 l skysčių per parą“, –

sako „Eurovaistinės“ atstovė. Pasak jos, sveikas žmogus natūraliai šaltuoju metų periodu suvartoja mažiau vandens nei karštuoju metų periodu, tačiau suvartojant per daug vandens, netenkama daug vandenyje tirpių vitaminų bei mineralų, todėl rekomenduojama papildomai naudoti vitaminų bei mineralų papildus.

10. Nerekomenduoja pakartotinai naudoti plastikinius vandens butelius

Plastikiniai vandens buteliai gali kelti pavojų tuomet, kai jų turinys yra užpildomas ne vieną kartą. Po daugkartinio naudojimo tokiuose buteliuose į vandenį patenka cheminių medžiagų. Jei butelis nėra tinkamai išvalomas, į jį patenka ir bakterijų iš burnos. „Pakartotinai galima naudoti tik tą tarą ar gertuvę, kuri skirta daugkartiniam naudojimui. Bet ir daugkartinę tarą būtina gerai išskalauti sodos tirpalu“, – pataria vaistininkė.



Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

[Subscribe](#)