

AR JŪSŲ KŪNAS NEIŠTROŠKĖS?

Greičiausias būdas atsakyti į klausimą ar jūsų organizmui pakanka skysčių yra labai paprastas ir patogus: švelniai sugnybkite plaštakos odą (nepersistenkite) ir stebėkite kas vyksta. Jei oda tuoj pat išsilygina – jūsų organizme vandens kiekis yra normalus, bet jeigu oda ištiesina tik per keletą sekundžių – jums būtina gerti daugiau skysčių, nes jų kiekis organizme yra mažas.

Taip pat, galite atlikti šį trumpą testą, kad įsitikintumėte, ar netrūksta skysčių:

Ar jūsų oda sausa ir suglebusi?

Ar jūsų nagai lūžinėja ir sluoksniuojasi?

Plaukai slenka, nuolat atrodo sausi ir galiukai skilinėja?

Jus nuolat kamuoja užkietėję viduriai?

Nuolatos juntate nuovargį ir nerimą?

Nepavyksta atsikratyti papildomų kilogramų?

Jei bent į keletą šių klausimų atsakėte teigiamai – jūsų organizmas ištroškęs ir jums būtina kuo skubiau jį pamaitinti!

Kovo 22d.

Pasaulinė vandens diena

*Pažvelk į vandens lašą ir tu pamatysi
visą pasaulį.*

Romėnų patarlė



Tai, ko mums reikia, arba nieko nekainuoja, arba labai pigiai: prigimtis reikalauja tik duonos ir vandens.

Seneka

VANDUO ŽMOGAUS GYVENIME SVARBESNIS NEI MAISTAS. ŽMOGUS BE MAISTO GALI IŠGYVENTI KELETA SAVAIČIŲ AR NET MĖNESIŲ (PRIKLAUSOMAI NUO RIEBALŲ ATSARGŲ), TAČIAU BE VANDENS ŽMOGUS GALI IŠGYVENTI TIK KELETA DIENŲ.

Vanduo yra vienintelis komponentas, būtinas visoms gyvybės formoms. Yra organizmų, galinčių gyventi be oro, tačiau vanduo būtinas ir jiems.

Vanduo sudaro didžiausią žmogaus kūno masės dalį. Suaugusiojo, sveriančio 70kg, kūne vanduo sudaro iki 60%, t.y. 42 litrus. Moterų šis rodiklis yra kiek mažesnis (apie 55%). Taip yra todėl, kad moterų kūne yra daugiau riebalinių audinių, o juose yra tik apie 10% vandens. Padidėjus kūno riebalų masei vandens masė sumažėja.

20% KŪNO VANDENS NETEKTIS GALI BŪTI MIRTINA, 8% NETEKTIS GALI SUKELTI PAVOJINGAS LIGAS.

Taip yra ne dėl to, kad vanduo yra svarbesnis už kitas medžiagas, o dėl to, kad kūnas vandens negali sukaupti („užkonservuoti“). Todėl vandens kiekį gyvybiškai būtina nuolat papildyti.

VANDUO IŠ ORGANIZMO PASIŠALINA: kvėpuojant (per plaučius), prakaituojant (per odą), su šlapimu.

Su išmatomis pasišalina tik nedidelė dalis vandens (vanduo sudaro 3-4% išmatų masės).

Normaliai vandens pusiausvyrai palaikyti žmogui per dieną reikia suvartoti apie 2,500 ml (2.5 l) vandens. Toks pats kiekis vandens (2.5 l) pasišalina aukščiau minėtais keliais.

KAIP NEPAMIRŠTI ATSIGERTI:

- Nešiokis butelį vandens;
- Išgerk stiklinę kaskart prieš valgį;
- Gerks prieš pradėdamas sportuoti, sportuodamas ir paskui;
- Vietoj kavos pertraukėlių daryk vandens;
- Vandens iš čiaupo skonį galima pagerinti citrinos sultimis arba naudojant filtrą.

