

KUO NAUDINGAS VANDUO?

Kasmet kovo 22 d. minima Pasaulinė vandens diena, kurios tikslas – skatinti sąmoningą požiūrį į vandenį, priminti neabejotiną jo svarbą kiekvienai gyvai būtybei.

Vanduo yra būtinas gyvybei - jis nepamainomas mitybos komponentas, mat gyvybiniai procesai gali vykti tik tuomet, kai ląstelėse yra pakankamai vandens. Vanduo sudaro didžiausią žmogaus organizmo dalį – apie 60-70 procentų. Niekas žmogaus organizme daugiau neatlieka tiek daug įvairiausių funkcijų kaip vanduo: jis yra būtinas fiziologiniams virškinimo ir šalinimo procesams, palaiko ląstelių skysčių fizinių ir cheminių pastovumą, palaiko nekintančią kūno temperatūrą. Į vandens stygių labai jautriai reaguoja smegenys, kurių sudėtyje yra 85 proc. vandens. Nors smegenys sudaro tik 2 proc. žmogaus kūno masės, tačiau vandens ir deguonies sunaudoja iki 20 proc. viso organizmo poreikio. Svarbu kasdien gauti reikiamą vandens kiekį, todėl sveikam žmogui per parą rekomenduojama išgerti apie 8 stiklines vandens.

Jei organizmas negauna pakankamo kiekio vandens gali prasidėti dehidratacija. Tai gana dažnas simptomas vaikams, seniems žmonėms ir fiziškai sunkiai dirbantiems aukštoje temperatūroje. Dehidratacijos priežastimi gali būti ir viduriavimas, vėmimas, karščiavimas, suintensyvėjęs prakaitavimas. Netekus skysčių jaučiamas troškulys, nuovargis, galvos skausmas, svaigsta galva.

Vandens tiekimo įmonės rūpinasi, kad gyventojus pasiektų tinkamas vanduo – jis nuolat tiriamas tiek skirstomajame tinkle, tiek vandens vartojimo vietose atliekant mikrobiologinių, toksinių ir indikatorinių rodiklių matavimus. Toksinės medžiagos gali turėti neigiamą poveikį žmogaus sveikatai, kai tuo tarpu indikatoriniai vandens kokybės rodikliai neturi tiesioginės įtakos, tačiau padidėjusi šių medžiagų koncentracija gali gerokai pakeisti vandens savybes: skonį, spalvą, kvapą bei drumstumą.

Vandens gėrimo taisyklės:

- Per dieną reikia išgerti apie aštuonias stiklines vandens.
- Atsikėlus ryte lėtai išgerkite stiklinę vandens.
- 20-30 min. prieš valgį rekomenduojama išgerti stiklinę vandens.
- Valgio metu nepatariama vartoti vandens.
- 30 min. prieš miegą neskubant, mažais gurkšniais, išgerkite stiklinę vandens.
- Troškuliui numalšinti rekomenduojama vartoti vandenį.
- Geriausia gerti šulinio, šaltinio vandenį arba namuose vandenį iš čiaupo.

Parengta pagal Klaipėdos miesto sveikatos biuro medžiagą

Sveikatos specialistė Lina Jurgaite ,

El.p. lina.jurgaite@sveikatos-biuras.lt

