

# Vandens galvosūkliai: kokį, kodėl ir kiek gerti

Jaučiatės pavargę ir mieguisti, nors dienvartė nepailgėjo? Pasirodo, tokią savijautą sukelti gali skysčių trūkumas. Kai organizmas pradeda „skolintis“ vandenį iš kraujo, jam ir kitiems organams pradeda trūkti deguonies. Būtent deguonies trūkumas sukelia mieguistumą bei nuovargį. Kaip dar organizmas perspėja, kad „džiūva“? Kokį vandenį rinktis: paprastą, mineralinį, gazuotą? Kaip paskaičiuoti, kiek skysčių reikia būtent Jūsų kūnui?



## Skysčių skaičiuoklė

Kiekvienam pagal kūno svorį ir gyvenimo būdą reikia skirtingo skysčių kiekio. Manoma, kad žmogui per dieną reikia išgerti apie 2 litrus vandens. Tačiau kiekvieno žmogaus poreikiai skirtingi: vyrams reikia daugiau vandens nei moterims, suaugusiajam daugiau nei paaugliui. Paskaičiuota, jog vienam kilogramui svorio reikia apie 35 ml vandens.

Taigi savo svorį padauginę iš 0,035 sužinosime mums reikiamą skysčių kiekį.

## Kada reikia daugiau

Aktyviai sportuojant, dirbant sunkų fizinį darbą, karštu metų laiku vandens poreikis padidėja. Kasdien dėl prakaitavimo, kvėpavimo bei kitų procesų netenkame 2–3 litrų vandens. Taigi reikėtų reguliariai papildyti organizmo atsargas. Karštis bei darbo vietoje esantis kondicionierius mažina oro drėgmę ir dar labiau didina organizmo skysčių poreikį. Deja, neretai taip susikoncentruojame į savo darbus, jog pamirštame reguliariai valgyti ir gerti, nekreipdami dėmesio į tai, kad tinkamas organizmo skysčių balansas lemia mūsų nuotaiką bei komfortą. Skysčių vartoti itin svarbu žmonėms, dirbantiems fiziškai aktyvius darbus ar dėvintiems apsauginę aprangą. Pavyzdžiui, gaisrininkas ar statybininkas dėl aukštos temperatūros bei specialios aprangos kasdien gali netekti daugiau nei 2 litrų vandens.

Jei norite palaikyti tinkamą skysčių balansą, įpraskite kažką gurkšnoti visą dieną, o ne tik tada, kai jaučiatės ištroškę. Darbe visada pasiekiamoje vietoje turėkite skysčių. Jei įmanoma, gėrimai turėtų būti kambario temperatūros, nes tada jų išgeriama daugiau. Net fiziškai neaktyvūs darbuotojai per valandą turėtų išgerti bent vieną stiklinę – 250 ml, skysčių.

## Paprastas ar mineralinis?

Kokį vandenį rinktis: paprastą ar mineralinį? Sveikiausia gerti paprastą vandentiekio vandenį, kuris gaunamas iš giluminių gręžinių. Mineralinis vanduo gali būti puikus pasirinkimas sportuojantiems, nes taip atkuriamas mineralinių medžiagų balansas. Mineraliniai vandenys yra mažos, vidutinės ir didelės mineralizacijos. Didelės mineralizacijos vanduo tikrai netinka kasdienai, nes jame mineralų yra daugiau nei 2 g/l. Per daug vartodami mineralinio vandens dirginate skrandį, gali atsirasti skausmų.

## Dvejonės prie čiaupo

Vieni žmonės drąsiai geria vandenį iš čiaupo, o kiti gabenasi buteliais iš parduotuvių. Sveikatos specialistai rekomenduoja gerti tik vandenį iš čiaupo, nes jis sveikesnis žmogaus organizmui. Klysta

manantieji, kad mineralinis vanduo žmogui naudingesnis. Vanduo iš čiaupo tikrai saugus ir jame yra daug mineralinių medžiagų.

Jeigu vanduo minkštinamas, mineralinių medžiagų jame lieka mažiau. Kietame vandenyje iš čiaupo, be abejonės, yra daugiau mineralinių medžiagų, vertingų ir naudingų žmogui. Kai organizmui trūksta vandens, jūs mažiau prakaituojate, o tai reiškia, kad organizmas nesugeba išvalyti iš organizmo nereikalingų medžiagų, riebalų pertekliaus ir šlakų. Pats paprasčiausias būdas to išvengti – gerti kuo daugiau vandens. Kai organizmas pradeda „skolintis“ vandenį iš kraujo, jam ir kitiems organams pradeda trūkti deguonies. Būtent deguonies trūkumas sukelia mieguistumą ir nuovargį. Jeigu neišgersite pakankamo kiekio vandens, kiekvieną dieną pavargsite vis greičiau ir greičiau. Taigi jau dabar įsipilkite stiklinę vandens ir išgerkite.

*Informaciją paruošė: Visuomenės sveikatos specialistė Audra Bertašienė*

*(naudota medžiaga <https://www.sapiens.lt/>)*