

A VÍZ AZ ÉLET FORRÁSA



Egészséges Vásárhely Program



TESTÜNK 60 SZÁZALÉKÁT VÍZ ALKOTJA:

- Egy 80 kg súlyú felnőtt ember szervezete mintegy 50 liter vizet tartalmaz.
- Az agy 90, a vér 83, az izmok 75, a csontok 22 százaléka víz.
- Egy ember évente kb. 1000 liter folyadékot iszik meg, és a veséken naponta (!) mintegy 300 liter testnedv folyik át.

SZERVEZETÜNK NAPONTA ÁTLAGOSAN MINTEGY 2,5 LITER FOLYADÉKOT HASZNÁL EL A MŰKÖDÉSHEZ:

Csak a léggzessel egy pohárnyi, 3 dl folyadékot ad le szervezetünk; és további 6 dl víz párolog el testünkben a bőrön keresztül (izzadás nélkül).

Ha testünk kevés folyadékhoz jut, létfontosságú szerveink nem jutnak utánpótláshoz, így sejteink, testünk sem képes megújulni, felfrissülni; egyszerűen **kiszáradunk**.

LÉTFONTOSSÁGÚ SZERVEINK MŰKÖDÉSÉHEZ VÍZRE VAN SZÜKSÉGÜNK.

- A víz biztosítja a vérkeringést, befolyásolja a vér összetételét, szabályozza a vérnyomást.
- Segíti a táp- és salakanyagok szállítását és feloldását, illetve a mérgezőanyagok kiürítését a szervezetből.
- A víz segít energiával ellátni az izmokat, hidratálja a bőrt, így testünk fiatalosabb maradhat.
- A víz javítja az emésztést, illetve segíti a gondolkodást és a koncentrációt.
- A víz nem tartalmaz energiát és fogyasztása csökkentheti az éhségérzetet, így segíti az ideális testsúly megtartását, illetve elérését.
- A kellő mennyiségű folyadékbevitel erősíti az immunrendszert, valamint csökkenti a vesekő kialakulásának kockázatát.

NE CSAK AKKOR IGYUNK, AMIKOR ÚGY ÉREZZÜK, SZOMJASAK VAGYUNK!

- Módszeresen alakítsuk ki ivási szokásainkat: az asztalunkon, a kocsinkban mindig legyen egy liter víz, így nem feledkezhetünk meg róla!
- A nap végén tartsunk számvetést, mennyi folyadékot fogyasztottunk aznap!
- Testmozgás előtt és után még több vizet igyunk, és ha egy kiadós testmozgás során megizzadunk, pótoljuk az elvesztett sókat!
- Étkezés előtt mindig igyunk meg egy pohár vizet: a legtöbb ember elköveti azt a hibát, hogy az éhségérzetét rögtön evéssel csillapítja, miközben lehet, hogy a háttérben kiszáradás áll!
- Betegség esetén forduljunk orvoshoz a javasolt vízfogyasztás tekintetében!

HA EZEKET A TŰNETEKET ÉREZZÜK, MINDIG TEGYÜK FEL A KÉRDÉST, HOGY ELEGET ITTUNK-E — TEHÁT NE VÁRJUK MEG A SZOMJÚSÁGOT!

- Fáradékonyság, gyengeség.
- Koncentrációképesség csökkenése.
- Szédülés, fejfájás.
- Éhségérzet.
- Izomgörcsök.

MENNYI FOLYADÉKOT FOGYASSZUNK?

- A szükséges vízfogyasztás számos tényezőtől függ, mint pl. az életkor, fizikai aktivitás, éghajlat, évszak, szoptatás, egyes betegségek.
- Az átlagos napi folyadékszükséglet a következő:
 - 5-8 éves korban: 5 pohár = 1 liter;
 - 9-12 éves korban: 7 pohár = 1.5 liter;
 - Felnőtt korban: 10 pohár = 2-3 liter.

MILYEN FOLYADÉKOT FOGYASSZUNK?

- Jó minőségű csapvíz (külföldi nyaralás alkalmával ne fogyasszunk csapvizet).
- Ásványvíz.
- Hozzáadott cukrot nem tartalmazó natúr gyümölcsle, zöldségle.
- Gyümölcstea cukor nélkül.
- Tej, tejes italok, turmix – cukor hozzáadása nélkül.

MINDIG VÁLASSZUK AZ IVÓVIZET A SZÍNES, CUKROS ÜDÍTŐK HELYETT!

- 1 pohár kóla 11 darab kockacukor elfogyasztásának felel meg!!
- A víz nem tartalmaz cukrot, színezőanyagot, ízfokozót és tartósítószeret.
- Az ivóvíz a legjobb szomjoltó!

TAKARÉKOSKODJUNK AZ IVÓVÍZZEL!

- **Noha a Föld felszínének több mint 70 százalékat víz borítja, ennek csupán 1 százaléka alkalmas emberi fogyasztásra.**
- **Ma több mint egymilliárd szomjazó ember él a Földön, és több mint kétmilliárdan nélkülözik a tiszta vizet a mindennapi mosakodáshoz, főzéshez.**
- **Kis tettekkkel is segíthetünk azon, hogy kevesebb tiszta vizet használjunk el fölöslegesen:**
 - **Javítsuk meg a csöpögő csapokat: egy lassan csöpögő csap is 40-120 liter vizet pazarolhat el naponta!**
 - **Sok mosógép közel 150 liter vizet használ el egy mosáshoz. Ezért csak úgy érdemes elindítani a mosógépet, ha telepakoljuk.**
 - **Olyankor öntözzük a kertet, amikor kevésbé valószínű, hogy a víz elpárolog: reggel 8 óra előtt, este 8 után.**

Források:

- Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet. www.oeti.hu
- Magyar Nemzeti Szívalapítvány. www.mnsza.hu
- Hódmezővásárhelyi Lakossági Egészség Felmérés – HODEF 2008. www.evp.hu
- http://vizvilagnap.kvvm.hu/index.php?Magyar/Honlap/hasznos_tippek
- Harrison: A belgyógyászat alapjai. 17. kiadás. 2008.
- Water: How much should you drink every day? www.MayoClinic.com

www.evp.hu