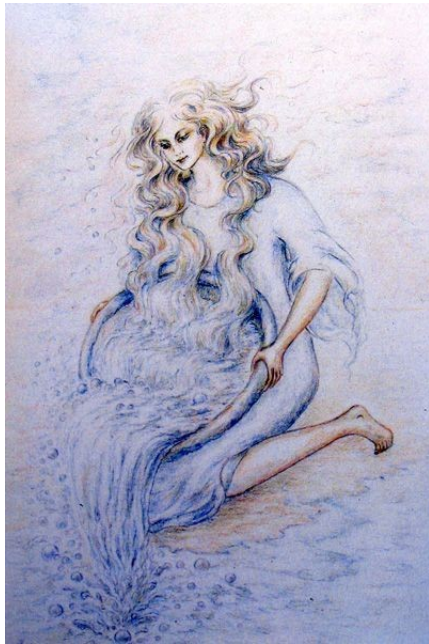


## A víz szerepe szervezetünkben



Az élet évmilliókkal ezelőtt a tengerekben keletkezett (nem vagyok benne egész biztos, nem voltam ott, csak olvastam valahol). Ezt a vizes dolgot aztán a törzsfejlődés során, bár a tengerektől némileg már elszakadtunk, még mindig nem sikerült kinőnünk. Víz nélkül azóta sincs élet, a víz szervezetünk legfontosabb alkotóeleme. A szervezetben lévő víz biztosítja a vérkeringést; szabályozza a vérnyomást, lehetővé teszi a tápanyagok oldását, felszívódását és szállítását; befolyásolja a vér összetételét; hőszabályozó szerepével biztosítja a szervezet közel állandó belső hőmérsékletét, eltávolítja az anyagcsere során keletkezett felesleges termékeket, rugalmassá teszi az ízületeket a csontok összekapcsolásához, és végül víz alkotja a legfontosabb szerveinket védő rugalmas burkot.

Egy felnőtt ember szervezete nagyjából 60% vizet tartalmaz. Az életkorral ez az arány változik, egy csecsemő szervezetének mintegy 80%-a, míg egy idős emberének

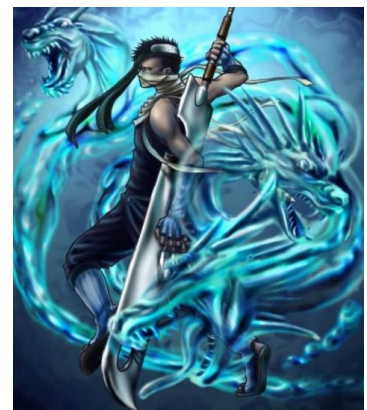
már csak 50%-a víz. A szervezeten belül az agynak 78%-a, a vér 86%-a, a szív 77%-a, a máj 84%-a, az izmok 70%-a víz.

Az élő szervezeteknek jelentős mennyiségű vízre van szüksége, a felnőtt embernek átlagos körülmények (nincs túlzott meleg, vagy fizikai megerőltetés) között napi 2 – 2,5 literre. A szükséges folyadékmennyiséget italok és táplálékok formájában vesszük magunkhoz. A folyadékbevitel kb. 70 % ivóvízből, üdítőkből, gyümölcsleiből, teából, kávéból, levesekből, tejből, sörből és egyéb alkoholos italokból, kb. 20 %-a gyümölcsökből és zöldségekből származik, míg a maradék kb. 10 % kenyérral, hússal, tojással, hüvelyesekkel kerül a szervezetbe. Minden ételmisszer tartalmaz vizet csak különböző mennyiségben, de míg az ember étel nélkül hetekig is kibírja, addig tiszta víz nélkül néhány nap után életét veszti.

Az elfogyasztott víz az emésztőrendszerből felszívódik a vérbe, majd az egész szervezetben szétáramlik és a különböző szervekben, szövetekben átmenetileg tárolódik, ahol leadja a benne oldott anyagokat, és egyúttal felveszi és továbbviszi az anyagcseretermékeket, ezzel méregtelenítve a szervezetet. A napi vízfelvételt és vízleadást állandó egyensúlyban kell tartanunk, melynek eredményeként a test folyadékmennyisége szűk határok – mintegy fél liter – között ingadozik.

Kánikulában vagy sportolás közben, megerőltető fizikai terhelés alatt az elvesztett folyadékmennyiség akár 4-5 liter is lehet. Az elvesztett folyadékot folyamatosan pótolnunk kell, különben felborul a test vízháztartása. A vízhiányra a szervezetünk az alábbi módon reagál:

- 0,5-1% szomjúságérzet jelentkezik,
- 3% növekedik a szomjúságérzet, csökken a nyálelválasztás,
- 5% élénkül a szívverés, fáradtság, gyengeségérzet jelentkezik,
- 10% testműködés, szellemi tevékenység zavara áll fenn,
- 15-20% bekövetkezik a halál.



Normális körülmények között testünk szomjúságérzettel jelzi, mikor van szüksége folyadékpótlásra. De ne várjuk meg, míg a szervezet szomjúságot jelez, gondoskodjunk rendszeres folyadékfelvételtől. Ez igazán fontos a csecsemőknél, kisgyerekeknél, valamint az idős embereknél.

A kisgyerekek testtömege kicsi, ehhez viszonyítva a vízvesztés gyors, így az arányok hamar felborulhatnak. Ráadásul a csecsemők, kisgyerekek megfelelőképpen nem is tudják a problémájukat jelezni.



Az idős emberek szervezetére jellemző, hogy a vízhiányos állapot ellenére sem alakul ki a szomjúságérzet. Ezért ha az idős ember nem pótolja „tervszerűen” a folyadékot, kialakulhat egy állandó vízhiányos állapot. Ez aztán hosszú távon komoly orvosi problémákhoz vezet, hiszen a víz nem töltheti be mindazon szerepét, amit a cikk elején felsoroltam. Figyeljünk hát oda a megfelelő, folyamatos folyadékpótlásra. Ezzel egészségügyi problémák egész sorát előzhetjük meg. Néhány pohár vízzel, gyümölcslével, teával segítsük szervezetünket az egészséges működéshez, magunkat a jó közérzethez.