

Vatn og vatnsdrykkja



Við á Íslandi búum við þau forréttindi að geta sótt okkur ferskan og heilsusamlegan svaladrykk beint í næsta krana. Samt sem áður er mjög algengt að fólk drekki ekki nægilega mikinn vökva daglega.

Hér koma nokkrar staðreyndir um vatn og vatnsdrykkju.

- Um það bil 2/3 af mannlíkamanum er vatn og hlutverk vatns í líkamanum er okkur lífsnauðsynlegt. Allar frumur líkamans þurfa á vatni að halda og þess vegna er okkur nauðsynlegt að drekka nóg af vökva á hverjum degi.
- Þó að þú finnr ekki fyrir þorsta þarf líkaminn vatn. Við verðum þyrst þegar líkamann hefur skort vökva í einhvern tíma. Það er góð regla að fá sér glas af vatni fyrir máltíðir hvort sem þú finnur fyrir þorsta eða ekki.
- Mælt er með að drekka 6-8 glös af vökva á dag við eðlilegar kringumstæður. Við mikla áreynslu eða í mjög heitu veðri getur þetta magn tvöfaldast eða þrefaldast.
- Aðrir vökvar (t.d. djús, gos, kaffi, te) koma ekki í staðinn fyrir vatn. Í vatni er enginn viðbættur sykur, engin sætuefni, engin sítrónusýra (E330), engin rotvarnarefni og engin bragðefni. Í vatni er heldur ekki koffín, sem er þvagörvandi og veldur vökvatapi.
- Trefjar gegna mikilvægu hlutverki í meltingaferlinu en trefjar þurfa að binda við sig vatn við för sína í gegnum meltingarveginn. Það er því nauðsynlegt að drekka vel af vatni um leið og við borðum trefjar til að tryggja mjúkar og reglulegar hægðir.
- Nýrun stjórnar vatns- og saltjafnvægi líkamans og afurð þeirra, sem er þvagið, gefur því góða vísbendingu um ástand vatnsbúskaparins. Litur og magn þvagsins er mun betri mælikvarði á vökvaskort en þorsti. Dökkgult og jafnvel brúnleitt þvag er merki um að líkamann skorti vatn, auk þess sem langt líður á milli þvagláta.
- Lifrin er mikil efnaverksmiðja og gegnir aðalhlutverki í efnaskiptum líkamans. Eitt af mörgum hlutverkum lifrarinnar er að breyta fitu í orku. Ef nýrun fá ekki nægt vatn þarf lifrin að aðstoða nýrun sem hægir á starfsemi lifrarinnar. Þá getur lifrin ekki breytt fitunni eins hratt í orku og fitan situr lengur á okkur. Þetta er mikil einföldun á flóknu ferli en í stórum dráttum er þetta svona.

Í amstri dagsin gleymist auðveldlega að taka pásu og sækja sér vatn fyrir kroppinn. Gott aðgengi að drykkjarvatni er mikilvægt og vinnuveitendur geta hjálpað til með því að koma upp drykkjarbrunnum í vinnurými ef langt er að sækja vatn í næsta krana. Kalt og gott vatn ætti að vera aðgengilegt þar sem börn og fullorðnir eru við leik og störf.

Drekkum vatn – það bætir heilsuna