

SU VE SAĞLIĞIMIZ

Su, insan vücudunda en fazla bulunan maddedir. Ortalama olarak yetişkinlerin vücut ağırlığının yaklaşık %75' i sudur. Bu yüzdeler kişinin yaş, cinsiyet ve vücut bileşimi ile diğer faktörlere göre değişiklik gösterebilir. Yaşamak için oksijen ne kadar vazgeçilmez ise su da öyledir. Yemek yemeden günlerce yaşanabilir ama su olmadan 4-5 günden fazla yaşanamaz. Vücut fonksiyonlarının düzenli bir biçimde işlemlerini sağlamak ve metabolik süreçlerin bozulmasına neden olacak vücut suyu noksanlığı olan dehidratasyondan korunmak için vücudun sürekli suya gereksinimi vardır.

Su vücutta;

- Besinlerin sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınması,
- Hücrelerde yaşam ve sağlık için gerekli biyokimyasal tepkilerin meydana gelmesi,
- Vücut ısısının denetiminin sağlanması,
- Metabolizma sonucu oluşan zararlı maddelerin taşınması ve dışarıya atılması,
- Eklemlerin kayganlığının sağlanması,
- Hücrelerin, dokuların, organ ve sistemlerin çalışması ve
- Metabolizmanın düzenli bir biçimde çalışmasını sağlar.

Vücudun kemik, deri, bağ dokusu ve yağ dışındaki tüm ögeleri vücut suyu içinde çözelti biçimindedir. Vücudun yaşamsal en küçük birimi hücrelerdir. Hücrelerde yaşam için gerekli olan bütün biyokimyasal tepkimeler bu çözelti içinde meydana gelir. İnsan vücudunun her yerinde gerçekleşen tüm fonksiyonlar (hücre içi ve dışı) sulu bir ortamda gerçekleşir. Su, vücut sıcaklığını 36-37 santigrat derece arasında tutarak bir denge içinde bunu düzenler.

Yetişkinlerde yaklaşık olarak günde ortama 2,5 litre su terle, idrarla, dışkıyla ve solunumla atılmaktadır. Gereksinim duyulan günlük su miktarı sıcaklık, nem, fiziksel aktivite gibi durumlara göre değişiklik gösterir. Soğuk günlerde üşüyünce ya da yazın sıcak ve nemli günlerde ısı değişikliklerinde vücudun normal sıcaklığını korumak için suya gereksinimi vardır.

Sağlıklı bireylerde sıvı alımı ve atımı arasında denge vardır. Gereksinim duyulandan fazla su alınırsa böbrekler bunu atar. Yeteri kadar sıvı tüketilmediği zaman vücutta susama duygusu gelişir. Susama sıvı gereksiniminin belirtisidir ve bazı kişilerde su içmek için susama duygusunu beklemek uzun zaman alabilir.

Yeterli miktarda sıvı alıp alınmadığı idrar rengine bakılarak da kontrol edilebilir. Az miktarda ve koyu renkli idrar yeterli sıvı tüketilmediğini gösterir. Berrak bir idrarın anlamı yeterli sıvı aldığıının göstergesidir.

Günde ne kadar su içilmeli?

Vücutta su oranını normal düzeylerde tutmak için günde ortalama 8-10 bardak su alımı yeterlidir. Çalışırken masada sürekli su bulundurulmalıdır. Özellikle sıcak havalarda su tüketimi arttırılmalıdır çünkü terleme ile vücuttan su kaybı artar. Fiziksel aktivite artırıldığında da su içmek ihmal edilmemelidir. Su içmek için susamayı beklememek gerekir.

Su kalori içermez, kaynağına göre çeşitli mineraller içerir. Gün içerisinde her zaman rahatlıkla tüketebilecek bir içecektir. Yemeklerden önce su içilmesi tokluk hissi yaratarak aşırı yemenin önlenmesine yardımcı olabilir. Yaşam için vazgeçilmez olan su, insan sağlığına zararlı olabilecek mikroorganizmaları ve kimyasalları içermemelidir. Suyun içerdiği mineral miktarı da kaynağı ile ilgilidir. Su içerken, vücutta bir miktar çeşitli mineraller de alınmaktadır. Türkiye' de içme suları ve damaca sularının kontrol ve ruhsatlandırılma işlemleri Sağlık Bakanlığınca yürütülmektedir.

ARI CATERING