



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

SU

Nilay Şamhal

Vücudumuzdan kaybolan her damla suyun yerine yenisini koymak hayati önem taşıyor. Vücudumuzda ideal oranda su olması; metabolizmayı tetikler, hücrelerin kendini yenilemesini sağlar, yaşlanmanın etkilerini geciktirir. Kanın akışkanlığını sağlayarak kalp ve damarların yükünü azaltır. Omurga dahil tüm organların, fonksiyonlarını sağlıklı yürütmesini sağlar.

Vücudumuzun su içeriği yaş, cinsiyet, boyumuzun uzunluğu, kilomuz ve fiziksel aktivitemize göre değişir. Çocuklarda su oranı yüksektir (Yüzde 70), yeni doğan bebekte ise bu oran yüzde 90'dır. Yaş ilerledikçe suyun yerini yağ dokusu almaya başlar. Dolayısıyla yaşımız ilerledikçe suyu daha çok tüketmemiz gerekir.

Yetişkinlerde vücut su oranı yüzde 60, yaşlılarda ise yüzde 50'dir. Sporcuların su oranının ise ortalamadan yüzde 5 daha yüksek seviyede olması gerekir.

Böbreklerin sağlıklı işlemesi ve vücudumuzun dengeli yağ yakabilmesi için yeterince su tüketmek gerekiyor. Karaciğerin görevini yapabilmesi de böbreklerin sağlıklı çalışmasına bağlı. Karaciğerin başlıca görevlerinden biri, vücutta depolanmış yağları enerjiye çevirmek. Yeterince su içmediğimizde böbrekler yeterince çalışmaz ve süzme işlemini gereği gibi gerçekleştiremez. Bu durumda karaciğer de böbreklerin görevini üstlenmeye başlar, kendi görevi ikinci plana düşer ve daha az yağ yakmaya başlar. Yakılmayan yağlar vücutta biriktikçe bu kez fazla kilo sorunuyla karşı karşıya kalmamız kaçınılmazdır.

SUYUN YARARLARI

Suyun yararlarını sıralayacak olursak;

Hücrelere oksijen ve besin öğelerinin taşınmasını, ayrıca atık ürünlerin taşınarak böbreklerden atılmasını sağlar.

Ağzımızın, gözümüzün ve burnumuzun ihtiyaç duyduğu nem sağlar.

Kabızlığı önler.

Sağlıklı bir cilt, güçlü bir bağışıklık sistemi, dengeli vücut ısısı ve ödem oluşmasının engellenmesinde önemli bir rolü vardır.

Besinleri sindirmemizi sağlar.

Kilo alıp vermeden dolayı oluşan sarkmaları engeller. Ancak bu noktada spor da en az su tüketimi kadar gereklidir.

Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu minerallerin pek çoğunu sağlar.

Soğuk algınlığı, idrar yolu enfeksiyonları, böbrek taşları ve mesane kanseri riskini düşürür.

NE ZAMAN VE NE KADAR SU İÇMELİ?

Öğünlerden 15 veya 30 dakika önce alınan su, metabolizmamızı hızlandırıp hazmı kolaylaştırırken fazla yememizi de önler. Ancak yemek yerken su içme alışkanlığı olanların elbette bu alışkanlığı değiştirmeye çalışması da gerekli değil. Uyanır uyanmaz içilen bir bardak suyun toksinlerin atılmasına yararlı olduğunu da ekleyelim.

Doğadaki yararlı olan her şeyin fazlası da zarar. Fazla su da özellikle kalp ve böbrek yetmezliğine yol açabilmekte. Ayrıca ihtiyaçtan çok fazla su içmek vücutta toksik etki yaratarak su zehirlenmesine neden ^ olabiliyor. Bu kadar hayati öneme sahip suyu tüketmek için susamayı beklememeyi alışkanlığa dönüştürmek gerekli. Ve unutmayalım, ne çay, ne kahve, ne de şekerli içecekler suyun yerini tutamaz. Bu içeceklerin bazılarının diüretik etkisi olduğundan ihtiyacımız olan sıvıyı karşılamayacağı gibi vücuttaki yararsız su oranını da artırabilmekte. Bu yüzden vücudumuzun ihtiyacı olan sıvının hiç olmazsa dörtte üçünü su olarak almak en doğrusu.

Yaşamımızı sürdürebilmek için oksijenden sonra en çok suya ihtiyaç duyarız. Yemek yemeden haftalarca hayatta kalabiliriz ancak susuzluğa sadece birkaç gün dayanabiliriz. Kanımızın yüzde 92'si, kemiklerimizin yüzde 22'si, beyin ve kaslarımızın yüzde 75'i sudan oluşur. Hücrelerimizin yaşamsal faaliyetleri, vücut fonksiyonlarımızın yerine getirilmesi ve vücudumuzun su dengesinin korunmasıyla mümkün. Vücudumuzdaki; Yüzde 1 'lik su kaybında beynimizin susama merkezi uyarılır.

Yüzde 3'lük su kaybında kan hacmi ve fiziksel performansımız azalır.

Yüzde 5'lik su kaybında konsantr olmamız güçleşir.

Yüzde 8'lik su kaybında baş dönmesi, aşırı yorgunluk, soluma güçlüğü oluşur.

Yüzde 10'luk su kaybında kas spazmı, aşırı yorgunluk, dolaşım-böbrek yetmezliği gibi ciddi sağlık sorunları ortaya çıkar.

Yüzde 20'lik su kaybı ise yaşamsal faaliyetlerin durması anlamına gelir.