SU

Yağ, protein ve karbonhidratların aksine, suda enerji ya da kalori yoktur. Ancak su, yaşam için vazgeçilmezdir. Vucuttaki kimyasal reaksiyonlarda su çok önemli rol tutar. Bu nedenle suyu, vucudun en önemli besin maddesi olarak da düşünebilirsiniz. Diğer yiyecekler olmadan uzun bir süre yaşabilmemize karşın, susun birkaç günden fazla yaşayamayız.

Vucudumuzun yüzde 50-60'ı sudan oluşur. Su kan, akımı vasıtasıyla, vucudun her yerine oksijen ve besin taşır. Terleme yoluyla vucut ısısını düzenler, idrarla gereksiz maddelerin vucuttan atılmasına yardımcı olur, eklemlerimizin nemli kalmasını sağlarken, bütün hücrelerimize şekil verir.

Normal bir erişkinin günde 1,5-2 litre suya ihtiyacı vardır. Susamak vucudun suya ihtiyacı olduğunun göstergesidir, ancak susamazsanız bile günde 6-8 bardak su içmeniz önerilir. Sporcuların, sıcak yerlerde yada yüksek rakımda yaşayanların suya daha fazla ihtiyacı vardır.

İçeceklerimizin ana maddesi sudur. Ancak alkol ve kafeinli içecekleri bunun dışında tutmak gerekir. Çünkü bu içecekler idrarar söktürücü özellikleri nedeniyle vucudun su ihtiyacını karşılamaktan çok, vucuttan su atılmasını sağlarlar. En iyisi vucudun su ihtiyacını diğer içeceklerden değil, suyla karşılamaktır.

Temiz su içmek süratla artan çevre kirliliği koşullarında son derece önemli hale gelmiştir. Tükettiğiniz suyun kaynağından size ulaştığı süreye kadar temiz olup olmadığını, hijyenik koşullarda bulunup bulunmadığını kontrol edin. Kullandığınız suyun doğal kaynak suyumu özel yöntemlerle temizlenip yumuşatılmış şehir suyumu olduğunu araştırın. Yetkililer tarafından kontrollerinin düzenli olarak yapılıp yapılmadığı konusunda da uyanık olun.

Evlere monte ettireceğimiz "reverse osmosis" su arıtma sistemiyle şehir suyunu arıtarak elde edeceğimiz suyu güvenle içebilirsiniz.

© lezzetler.com tarif no:5621 • adı:Su • gönderen:melancoly • indirme tarihi:08.05.2024 - 10:10