



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SU

Milli Eğitim Bakanlığı  
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi  
Ankara 2006

Su bütün canlıların yapılarının en büyük bölümünü oluşturan önemli bir maddedir. İnsan, besin almadan haftalarca canlılığını sürdürmesine karşın, susuz ancak birkaç gün yaşayabilir. Vücudumuzun 2/3'ü sudan oluşur. Canlılardaki bütün hayat hücreden başlayarak dokularda, organlarda, sistemlerde devam eder. Bütün bu olaylar daima sıvı ortamda oluşur ki bu sıvı ortamın aslı sudur. Su vücut ısısının denetimi için de gereklidir. Böbreklerin sağlıklı yaşaması, çalışması yeterli su alınımına bağlıdır. İnsan vücudundaki su oranı, yaşa, cinsiyete göre değişmektedir. Su oranı yaşa paralel olarak azalmaktadır ve yerini yağ dokusu almaktadır. Örneğin, genç bireyler genellikle yaşlılara göre daha fazla suya sahiptir. Yeni doğanın vücut ağırlığının yaklaşık %75'i sudur ve bu miktar yaşlandıkça vücut ağırlığının %50'sine kadar azalır. Tüm vücut dokuları su içermektedir.

Vücut Çalışmasındaki Görevleri:

Besinlerin sindirim, emilim ve hücrelere taşınmasında

Besin öğelerinin hücrelerde metabolizmaları sonucu oluşan öğelerin atılmak üzere akciğer ve böbreklere taşınır dışarı atılmalarında

Vücut ısısının denetiminde

Eklemlerin kayganlığının sağlanması ve elektrolitlerin taşınmasında

Kanın işlevini yerine getirmesini sağlamada

Cildi gerginleştirmede ve parlaklık kazandırmakta görevlidir.

Kaynakları:

İçme sularının çoğu musluktan akan sudan sağlanır. Musluk suyunun güvenli kullanılması ve birçok hastalığa neden olan bakterilerin öldürülmesi için klor kullanılır. Klor, birçok halk sağlığı sorunundan korunmak için suyun dezenfeksiyonunda kullanılmaktadır.

Klorlamanın kolera, hepatit ve diğer bazı hastalıkların oluşmasını önlemede güvenli, etkili ve uygulanabilir tek yöntem olduğu bilinmektedir.

Su tek başına içme suyunun içinde bulunan besin öğesi değildir. İçme suyu damıtılmadıkça farklı miktarda flor, kalsiyum, demir, sodyum ve magnezyum gibi mineralleri içerebilir. İçme suyunun bileşimini kaynağı ve geçirildiği işlemler belirler.

Yeraltı kaynaklarından elde edilen sular daha yüksek mineral yoğunluğuna sahiptir. Yağmur ve kar sularından oluşan su, kaynaklardan ve kumdan sızarak bu yoldaki mineralleri toplar.

Bu durum yeraltı sularının doğal olarak florlu olmasını açıklamaktadır.

Suyun yumuşak ve sert olması içindeki mineral miktarına göre değişmektedir. Sert sular daha fazla kalsiyum ve magnezyum içerirken, yumuşak sular daha fazla sodyum içerir.

Bazı insanlar şişe suyunun musluk suyundan daha sağlıklı olduğunu düşünmektedir.

Büyük şehir suyu sistemlerinde şişe ve musluk sularının her ikisi de güvenli ve sağlıklıdır.

Ancak suda kurşun olduğu endişesi taşınan yerlerde şişe suyu özellikle hamile kadınlar ve çocuklar için iyi bir seçenektir. Şişe sularının etiketlerindeki kaynak suyu, mineral su gibi ifadeler kesinlikle doğru olmalıdır. Şişe suları, şehre ait su kaynaklarından geliyorsa saf su işlemlerinden geçirilmediyse etiketinde bilgi verilmesi gerekmektedir. İçmeye uygun suyun PH'si (asitliği) nötr olmalıdır.

Bazı aşçılar yiyeceklerin pişirilmesinde şişe suyunu tercih eder. Şişe suyu çorba, türlü gibi yemeklerin lezzetini etkileyen klor içermez. Kurşunlu boru veya kurşunlu lehimlerin kullanıldığı evlerde, şişe suyu çorbalara, türlülere ve diğer uzun süre pişen yemeklerde kullanılacak iyi bir seçenek olabilir.

Su İhtiyacının Karşılansında Temel İlkeler:

Vücuttaki görevlerin düzenli olması ve su kaybindan korunmak için vücudun sürekli bir su kaynağına ihtiyacı vardır. Su ihtiyacı, içeceklerle (özellikle su), yiyeceklerle ve metabolizma sonucu oluşan suyla karşılanır.

Besinlerin ve yemeklerin türüne göre içerdiği su miktarı değişiktir. Taze sebze ve meyve, sulu yemekler yenildiğinde, su ihtiyacının çoğu karşılanır.

Enerji harcamasına göre, her kalori için yetişkinlerin ortalama 1 ml, bebeklerin ise 1,5 ml kadar su alması gerekir.

Fazla protein, tuz, kusma, ishal, terleme, ateşli hastalıklar, sıcak çevrede çalışmak gibi durumlar su ihtiyacını artırır.

Su ihtiyacını karşılarırken, besin değeri olmayan kolalı içecekler, çay ve benzeri yerine ayran, süt ve taze meyve suları içmek daha besleyici ve ekonomiktir. İçilen suyun mikropsuz olmasına özen gösterilmelidir.

Vücut su yetersizliğine çok dayanıksızdır. Hastalıklar ve su kaybının çok olduğu durumlarda, zamanında su verilmezse hayat tehlikeye girer. İshal, kusma gibi su kaybının arttığı durumda vücut suyunun azalmaması için

su, tuzlu ayran ve sulu besinler verilmelidir.

#### Günlük Su Gereksinimi:

Yetişkin insan içeceklerle ortalama günde 1000 ml ve yiyeceklerin bileşiminden de 1200 ml civarında su alır. Vücudumuzda su alımının yeterli olup olmadığını anlamanın en etkili yolu idrara dikkat etmektir. Açık renkli idrar su ihtiyacını doğru karşıladığımızı gösterir. Eğer idrarımız koyu renkli ise bu yeterince su almıyoruz anlamına gelir.

Böbreklerden idrar, bağırsaklardan dışkı, akciğerlerden solunum, deriden terleme yoluyla her gün 1,5 lt su kaybederiz. Kaybolan suyu yerine koyabilmek için günde vücudumuza 2-2,5 litre su almalıyız. Bu ise 8 -10 bardak suya denktir.