

*Kasmet kovo 22 d. švenčiama Pasaulinė vandens diena. Šios dienos tikslas yra skatinti sąmoningą požiūrį į vandenį ir jo didžiulę svarbą kiekvienam iš mūsų.*

Vanduo yra pagrindinė žmogaus kūno sudedamoji dalis. Vanduo reguliuoja ir kontroliuoja visas organizmo funkcijas. Vykstant medžiagų apykaitai, vandens tėkmė per ląstelių membranas sukuria energiją, kuri panaudojama organizmo gyvybinei veiklai. Į vandens stygių labai jautriai reaguoja smegenys, kurių sudėtyje yra 85 proc. vandens. Nors smegenys sudaro tik 2 proc. žmogaus kūno masės, tačiau vandens ir deguonies sunaudoja iki 20 proc. viso organizmo poreikio. Jei trūksta vandens, smegenų sistemos veikla labai suaktyvėja ir yra išskiriamas histamino hormonas, kuris atsakingas už vandens pasiskirstymą organizme ir jame ištirpusių medžiagų funkcijų aktyvinimą. Troškulio jausmas – tai histamino suaktyvėjimas, kuris gali kelti skrandžio, žarnyno, gerklės ir kt. skausmus.

### **Vandens gėrimo taisyklės:**

1. Atsikėlę ryte išgerkite puodelį vandens, kad pagerintumėte medžiagų apykaitą, nuplautumėte skrandį ir visą virškinamąjį traktą.
2. Vandenį reikėtų gerti 30 min. prieš valgį.
3. Vandens negalima gerti valgant ir iškart po valgio. Į skrandį patenkantis maistas turi būti suvilgytas tik seilėmis (vanduo atskiedžia skrandžio sultis ir apsunkina virškinimą).
4. Gėrimų vartojimas svarbus ir sportuojant. Sportinės veiklos metu svarbu neleisti visiškai ištuštėti skrandyje esantiems skysčiams, todėl rekomenduojama pradėti vartoti gėrimus kuo anksčiau, jau pradėjus treniruotę, kol dar nėra jaučiamas troškulys, kuris jau byloja apie pradinę dehidracijos stadiją. Taigi, treniruotės metu geriausia gerti po 200 ml kas 20–30 min., nes kuo daugiau skysčių bus skrandyje, tuo greičiau šis skrandžio turinys pateks į žarnyną, o vėliau bus ir absorbuotas.

Jeigu skysčių kiekis organizme nekompensuojamas laiku, jis pasisavinamas iš kraujo ir organų audinių. Kraujotaka sulėtėja ir pablogėja raumenų bei kitų organų aprūpinimas deguonimi.

### **Simptomai, kurių galima išvengti vartojant pakankamą skysčių kiekį:**

- silpnumas, nuovargis ir mieguistumas;

- žemas kraujospūdis;
- širdies ritmo pakitimai;
- kartais jaučiamas labai stiprus troškulys;
- šlapimo kiekio sumažėjimas bei jo spalvos pakitimai;
- galvos skausmai;
- akių sausumas;
- sausa burnos gleivinė;
- gebėjimo susikonsultuoti praradimas;
- šaltos rankos ir pėdos;
- naktiniai mėšlungiai;
- galimi sąnarių skausmai;
- nešvari arba išsausėjusi oda;
- raumeninės kūno masės sumažėjimas;
- virškinimo sistemos sutrikimas ir vidurių užkietėjimas.