



# VANDENS SVARBA ORGANIZMUI



## Vanduo – gyvybiškai būtinas mitybos komponentas!

Vanduo sudaro didžiausią žmogaus organizmo dalį – apie 60–70 proc. ir vandens kiekis priklauso nuo amžiaus: naujagimių – daugiau kaip 80 proc., o pas senesnius žmones iki 60 proc.

- ◆ Vanduo yra būtinas fiziologiniams virškinimo ir šalinimo procesams.
- ◆ Vanduo palaiko viduląstelių ir tarpląstelių skysčių fizinį ir cheminį pastovumą.
- ◆ Vanduo palaiko pastovią kūno temperatūrą.
- ◆ Gyvybiniai procesai gali vykti tik tada, kai ląstelėse yra pakankamai vandens.

- ◆ Organizmo gyvybinėms funkcijoms palaikyti svarbu kasdien gauti reikiamą vandens kiekį, todėl sveikam žmogui per parą rekomenduojama išgerti apie 8 stiklines vandens.
- ◆ Senstant vandens audiniuose mažėja ir tai susiję su lėtėjančia medžiagų apykaita.
- ◆ Svarbu ne tik kiek, bet ir kaip, kada yra geriamas vanduo.

## VANDENS GĖRIMO ĮAISYKLĖS

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Atsikėlę ryte lėtai išgerkite stiklinę vandens.</li><li>◆ 20-30 min. prieš valgį rekomenduojama išgerti stiklinę vandens.</li><li>◆ Valgio metu nepatariama vartoti vandens.</li><li>◆ 30 min. prieš miegą neskubant, mažais gurkšniais, išgerkite stiklinę vandens.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Troškuliui numalšinti rekomenduojama vartoti vandenį.</li><li>◆ Geriausia gerti šulinio, šaltinio vandenį arba namuose vandenį iš čiaupo. Labiausiai žmogui tinka vanduo, išgautas toje vietoje, kur gyvena.</li></ul> |
|--|--|

# Išgerto vandens kiekio stebėjimo lentelė

1 DIENA								
2 DIENA								
3 DIENA								
4 DIENA								
5 DIENA								
6 DIENA								
7 DIENA								

- Norėdami įsitikinti, kad išgeriate pakankamą kiekį vandens, kuris yra reikalingas organizmui, vieną savaitę pasistenkite sekti ir pažymėti išgertą vandens kiekį.

Gyventi sveika, o gyventi sveikai išmoksime!

Kontaktai:  
Taikos pr.76, Klaipėda  
Tel./faks. (8 46) 234796  
El.: visuomenesveikata@sveikatosbiuras.lt  
www.sveikatosbiuras.lt