

ČLOVEŠKO TELO IN VODA



VODA PREDSTAVLJA
60 – 70 % TELESNE TEŽE ČLOVEKA.
PRI OTROCIH JE DELEŽ VEČJI,
S STAROSTJO SE ZMANJŠUJE.



Voda ima veliko vlogo pri uravnavanju telesne temperature, preko krvi oskrbuje celice s hranili in kisikom, odplavlja odpadne snovi, nahaja se v prebavnih, sklepnih in drugih telesnih tekočinah, varuje organe in vezivna tkiva.

KJE SE V PREHRANSKI PIRAMIDI NAHAJA VODA?



POMEN VODE

- **VODA JE HRANILO,**
- **PITJE VODE OHRANJA RAVNOTEŽJE TELESNIH TEKOČIN,**
- **VODA POMAGA NADZOROVATI KALORIJE,**
- **VODA POMAGA POŽIVITI MIŠICE,**
- **VODA POMAGA OHRANITI LEP VIDEZ KOŽE,**
- **VODA POMAGA LEDVICAM,**
- **VODA POMAGA OHRANITI NORMALNE ČREVESNE FUNKCIJE.**



NAČINI IZGUBLJANJA VODE

- PREKO KOŽE Z ZNOJENJEM,
- PREKO LEDVIC Z URINOM,
- PREKO PLJUČ Z IZDIHANIM ZRAKOM,
- PREKO ČREVESJA Z IZTREBKJI.



HITROST IZGUBLJANJA VODE

PRI NORMALNI AKTIVNOSTI LAHKO IZGUBIMO Z ZNOJENJEM DO 1 LITRA VODE DNEVNO, MEDTEM KO PRI ENOURNI INTENZIVNI VADBI ALI PRI VISOKI ZUNANJI TEMPERATURI IZGUBIMO VEČ KOT LITER VODE NA URO.





POTREBE PO VODI



IZGUBLJENO VODO JE TREBA STALNO NADOMEŠČATI, PREDVSEM S POPITIMI TEKOČINAMI. NEKAJ VODE ZAUŽIJEMO S HRANO, NEKAJ SE JE TVORI PRI PRESNOVI HRANIL V TELESU. ZA OSNOVNE FIZIOLOŠKE POTREBE (PREŽIVETJE) – PITJE, NAJ BI ZADOŠČALO POVPREČNO 2-3 L, ZA OTROKE DO 10 KG NAJ BI BILA TA KOLIČINA 1 L NA DAN.

DEHIDRACIJA

- DEHIDRACIJA ALI POMANJKANJE VODE V TELESU JE POSLEDICA NEZADOSTNEGA NADOMEŠČANJA IZGUBLJENE TEKOČINE, TOREJ PREMAJHNEGA VNOSA ALI POVEČANE IZGUBE.
- ZGODNJI ZNAKI DEHIDRACIJE SO: GLAVOBOL, UTRUJENOST, IZGUBA APETITA, SUHA USTA, POSPEŠEN PULZ.
- ZA NADOMEŠČANJE TEKOČINE UŽIVAMO PREDVSEM VODO.





NASVET



PRIČNITE IN ZAKLJUČITE DAN S KOZARCEM VODE, VMES PA JO PIJTE ŠE VEČKRAT NA DAN. VAŠE TELO IZLOČA VODO, TUDI KO SPITE. NAJBOLJ ZDRAVA PIJAČA JE VODA.

IZOGIBAJTE SE SLADKIM PIJAČAM

(zelo veliko sladkorja vsebujejo brezalkoholne pijače (kole, ledeni čaji, gazirane pijače, vode z okusom, ipd.).

