

Kovo 22-oji – Pasaulinė vandens diena

Pažymint Pasaulinę vandens dieną siekiama atkreipti dėmesį į vandens svarbą ir priminti apie per vandenį plintančias infekcijas. **Šių metų Pasaulinės vandens dienos tema – „Gamta vandeniui“.** Pažeidžiamos ekosistemos turi įtakos žmonių vartojimui skirto vandens kiekiui ir kokybei.

Su vandeniu susijusių užkrečiamųjų ligų problema išlieka viena pagrindinių pasaulyje. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, besivystančiose šalyse nuo žarnyno infekcinių ligų, plintančių dėl nesaugaus vandens ir jo trūkumo, kasmet miršta apie 2 mln. vaikų.



Vanduo sveikatos eliksyras

Vandens funkcijos organizme

Vanduo yra pagrindinis organizmo komponentas. Vidutiniškai vanduo suaugusio žmogaus organizme sudaro 60-70 proc. jo masės. Naujagimių organizme yra apie 75 proc. vandens, o pagyvenusių žmonių organizme - apie 55 proc. Bėgant metams, vandens kiekis organizme mažėja ne dėl ląstelių senėjimo, bet dėl didėjančio riebalinio audinio kiekio.

Vanduo būtinas medžiagų apykaitai ir svarbiausių cheminių procesų vyksmui. Idealus pagalbininkas, šalinant toksinus iš organizmo. Vanduo reguliuoja kūno temperatūrą, užtikrina ir palaiko organizmo skysčių balansą, apsaugo ir stiprina raumenis.

Žmogus be maisto gali išgyventi keliasdešimt dienų, o be vandens ištvėria vos keletą. Vandens kiekiui organizme sumažėjus 1-2 proc., žmogus pradeda jausti troškulį, išsekimą, energijos trūkumą. Netekus 5 proc. vandens, gali aptemti sąmonė, prasidėti haliucinacijos, o kai jo trūksta 12-20 proc., mirštama apsinuodijus savo paties organizmo apykaitos produktais.

Vandens patekimas į organizmą ir vandens poreikis

Vandens patekimą į sveiko individo organizmą kontroliuoja troškulys. Troškulio centras glaudžiai susijęs su mitybos centru. Valgant labai sūriai, saldžiai, rūgščiai ar vartojant daug prieskonių, vandens reikia daugiau. Dėl to padidėja kraujo tūris organizme ir gali padidėti kraujospūdis. Vanduo į organizmą patenka įvairių skysčių pavidalu ir kaip maisto dalis. Apie pusę reikalingo vandens mes gauname gerdami skysčius, kitą pusę vandens gauname su maistu. Be to, organizme oksiduojantis įvairioms maisto medžiagoms – baltymams, lipidams, angliavandeniams – susidaro oksidacinis vanduo. Tokio vandens per parą pasigamina apie 300 ml.

Organizmas negali sudaryti vandens atsargų: taigi prarandamas vandens kiekis turi būti susigražinamas, siekiant palaikyti organizmo sveikatą ir darbingumą. Normaliomis sąlygomis priimtina vandens norma suaugusiam žmogui apytikriai yra 35 ml/ kg, nuo 50 iki 60 ml/kg vaikams ir 150 ml/kg kūdikiams. Daugeliu atvejų tinkama norma suaugusiems yra nuo 2 iki 2,5 l, tai priklauso nuo kūno masės.

Kokius skysčius gerti ?

Gėrimus galime pasirinkti. Kuo didesnė įvairovė - tuo geriau. Troškulį geriausiai malšina natūralus mineralinis, paprastas geriamasis vanduo, kiti gėrimai. Natūralus mineralinis - tai neužterštoje aplinkoje susidaręs požeminis vanduo, pasižymintis tyrumu, nekintama chemine sudėtimi. Vanduo gerina organizmo fiziologinę būklę, gaivina, nes yra natūraliai švarus, turi daug ištirpusių mineralinių medžiagų, mikroelementų. Natūralus mineralinis vanduo turi būti pripažintas Lietuvos Respublikos SAM įgaliotos įstaigos ar kitos valstybės ES narės atsakingos institucijos.

Pagal mineralinių druskų koncentraciją natūralus mineralinis vanduo gali būti trijų rūšių:

- turintis labai mažai mineralinių medžiagų (mineralinių medžiagų koncentracija ne didesnė kaip 50 mg/l);
- turintis mažai mineralinių medžiagų (mineralinių medžiagų koncentracija ne didesnė kaip 500 mg/l);
- turintis daug mineralinių medžiagų (mineralinių medžiagų koncentracija didesnė kaip 1500 mg/l);

Jeigu natūralus mineralinis vanduo turi daugiau vienos ar kitos mineralinės medžiagos, tai žymima etiketėje, pavyzdžiui, “Turi sulfatų”, “Turi chlorido”, ir

pan. Beje, mineralinis vanduo turi būti išpilstomas gręžinio teritorijoje arba gavybos vietoje.

Gerdami natūralų mineralinį vandenį, organizmą papildome ir įvairiomis mineralinėmis medžiagomis. Kiekviena natūralaus mineralinio vandens rūšis pasižymi savita cheminių medžiagų sandara, priklausoma nuo to, iš kokios vietovės, kokio šaltinio jis išgautas.

Kokį mineralinį vandenį pasirinkti?

Atidžiai perskaitykite etiketę. Jeigu nutarėte pasirinkti natūralų mineralinį vandenį, joje turi būti nurodytas užrašas “Natūralus mineralinis vanduo” ir vandens pavadinimas. Taip pat turi būti informacija apie anglies dvideginį, nurodoma analitinė kompozicija, išvardijant vandens sudedamąsias dalis ir jų koncentracijas. Taip pat šaltinio naudojimo vietovės pavadinimas, vartojimo terminas ir t.t. Neretai iškyla klausimas, kokį mineralinį vandenį gerti sveikiau - su angliarūgšte ar be jos. Jei esate sveiki, angliarūgštė tonizuoja skrandžio ir žarnyno veiklą, gerina vandens skonį. Jei sergate skrandžio ar kepenų ligomis, angliarūgštė gali dirginti virškinamąją sistemą. Svarbu kaitalioti mineralinio vandens rūšis, kad organizmas gautų įvairių mineralinių medžiagų bei mikroelementų.

Jei kraujo spaudimas aukštas, nėra tinkamas vanduo, kuriame yra daug natrio (jis sulaiko organizme vandenį, ir tai didina kraujo spaudimą). Reikėtų rinktis vandenį, kuriame natrio koncentracija mažesnė kaip 20 mg/l (etiketėje nurodyta “Tinka mažesnio natrio kiekio dietai”; taip pat natrio kiekis nurodomas sudedamųjų dalių sąrašė). Vaikams netinka reguliariai gerti mineralinį vandenį, kuriame fluoro yra daugiau kaip 1,5 mg/l. Etiketėje turi būti parašyta “Turi fluoro daugiau kaip 1,5 mg/l:

Netinka reguliariai vartoti kūdikiams ir vaikams iki 7 metų amžiaus“. Jei karštą vasaros dieną sportuojate, aktyviai dirbate ir su prakaitu netenkate daug vandens, druskų, gerkite natūralų mineralinį

Vandenį, turintį daugiau mineralinių druskų.

Mineralizuotas vanduo...

Jis gaminamas natūralų mineralinį vandenį praskiedžiant geriamuoju vandeniu arba į geriamąjį vandenį pridedama mineralinių medžiagų bei CO₂.

Šaltinio vanduo...

Šaltinio vanduo - žmonėms vartoti skirtas gamtinis vanduo, išfasuotas gavybos vietoje, nėra pripažintas natūraliu geriamuoju vandeniu. Jis vartojamas kaip gaivusis gėrimas. Šaltinio vanduo - nedezinfektuotas, natūraliai švarus, kaip ir natūralus mineralinis vanduo nėra papildomas kitomis medžiagomis, išskyrus vandens prisodrinimą anglies dvideginio. Šaltinio vanduo turi būti iš požeminių vandens telkinių – versmių, gręžtinių šulinių.

Vanduo iš čiaupo...

Visoje Lietuvoje tiekiamas tik giliųjų vandeningųjų horizontų vanduo, išskyrus vos kelias vandenvietes, kuriose vartojamas infiltracinis vanduo (kai požeminio vandens atsargos papildomos paviršiniu vandeniu). Giluminiam vandeniui įtakos neturi aplinkos tarša, jis natūraliai turtingas mineralų ir druskų, o mikrobiologinę švarą užtikrina savivaldybių valdomos vandens tiekimo bendrovės.

Vanduo iš čiaupo Lietuvoje daug kur yra neišvaizdus dėl didelio geležies, mangano kiekio – bet jų koncentracija geriamajame vandenyje jokios įtakos sveikatai neturi, tačiau šių dviejų elementų junginiai nuosėdų pavidalu susikaupia vamzdžiuose, ant buities įrangos.

Problemų yra tik kai kuriuose Šiaurės Vakarų Lietuvos miesteliuose, kur dėl gamtinių sąlygų fluoridų koncentracija vandenyje viršija leistiną normą.

Šulinio vanduo...

Šulinio vandens kokybė priklauso nuo šulinio vietos, jo įrengimo ir priežiūros. Atliekant cheminį tyrimą šulinio vandenyje rekomenduojama iširti azoto grupės junginių – nitritų, nitratų, amoniako kiekį ir permanganato indeksą, kuris parodo bendrą užterštumą organinės kilmės teršalais ir užterštumą įvairiomis druskomis.

Specialistai skambina pavojaus varpais: net ketvirtadalis Lietuvos gyventojų gręžiniuose ir šuliniuose vanduo, kuris semiamas maistui gaminti ir gerti, – netinkamas! Atlikti tyrimai parodė, kad mūsų šuliniuose dažniausiai viršijama leistina ribinė nitratų koncentracija. Geriamajame vandenyje ji yra 50 mg/l. O dažnai randama 60–150 mg/l, yra atvejų, kad viršija net 300 mg/l. Toks vanduo laikomas pačiu nesaugiausiu, 2012 metų tyrimai rodo, kad trečdalis šulinių vandenyje viršijama ribinė nitratų koncentracija.

Venkite dirbtinių saldiklių...

Norint numalšinti troškulį nepatartina kasdien gerti vaisvandenių - tiek su cukrumi, tiek su saldikliais. Jei vis dėlto retkarčiais norite pasmaguriuoti saldžiaisais

gėrimais, geriau rinkitės tuos, kurių sudėtyje yra ne dirbtiniai saldikliai, o cukrus, ne sintetiniai dažai ir kvapiosios medžiagos, o sultys. Gėrimo sudėtis yra pažymėta etiketėje, reikia tik įprasti ją perskaityti ir tik tada pirkti.

Pranešimą parengė Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė vaikų ir jaunimo klausimais Diana Gedminienė

