



*Kiekvienais metais kovo 22-ąją minima Pasaulinė vandens diena – proga dar kartą atkreipti dėmesį į vieną svarbiausių gyvybės šaltinių. Vanduo yra ne tik kasdienis mūsų palydovas, bet ir nepakeičiama sąlyga žmogaus sveikatai bei gyvybei palaikyti. Nors dažnai jį laikome savaime suprantamu dalyku, būtent vanduo lemia daugelį organizmo funkcijų ir bendrą savijautą.*

Ši diena primena, kaip svarbu rūpintis tiek pakankamu vandens vartojimu, tiek jo kokybe.

Vanduo yra esminė žmogaus gyvybės dalis. Be jo žmogus gali išgyventi tik kelias dienas, tuo tarpu be maisto – net 6–8 savaites. Tai paprasta, tačiau itin svarbi medžiaga, kuri sudaro apie 60 proc. suaugusio žmogaus kūno svorio.

Chemiškai vanduo sudarytas iš dviejų vandenilio ir vieno deguonies atomų (H<sub>2</sub>O). Nors jis neturi kalorijų ar kitų maistinių medžiagų, jo reikšmė organizmui yra nepakeičiama.

### **Gyvybinės vandens funkcijos**

Vanduo būtinas visiems organizmo procesams. Jis padeda virškinti, įsisavinti ir pernešti maistines medžiagas, šalinti medžiagų apykaitos atliekas bei palaikyti normalią organizmo temperatūrą.

Taip pat vanduo:

- saugo ląstelių struktūrą,
- yra pagrindinė organizmo skysčių – kraujo, seilių, ašarų, skrandžio sulčių – sudedamoji dalis,
- drėkina sąnarius ir organus,
- užtikrina audinių augimą ir atsistatymą.

Vanduo svarbus ir nėštumo metu – amniotinio skysčio pavidalu jis saugo besivystantį vaisių.

Su amžiumi vandens kiekis organizme mažėja. Kūdikių organizme jo yra apie 75–80 proc., o vyresnių (65–70 metų) žmonių – apie 50 proc. Šis procesas pasireiškia odos sausėjimu, raukšlėmis, sumažėjusia seilių gamyba ir sąnarių sustingimu.

### **Kiek vandens reikia per dieną?**

Pakankamas vandens kiekis yra būtinas organizmo pusiausvyrai palaikyti. Paprasčiausias rodiklis – šlapimo spalva: ji turėtų būti šviesi.

Rekomenduojama vandens norma apskaičiuojama pagal kūno svorį:  
**30–35 ml vandens vienam kūno svorio kilogramui per dieną.**

Pavyzdžiui:

- 50 kg – apie 1,5–1,75 l
- 60 kg – apie 1,8–2,1 l
- 70 kg – apie 2,1–2,45 l
- 80 kg – apie 2,4–2,8 l

Didesnis vandens poreikis atsiranda:

- sportuojant ar aktyviai judant,
- karštu oru,
- sergant ar karščiuojant,

- nėštumo ir žindymo laikotarpiu.

Tokiais atvejais rekomenduojama papildomai suvartoti dar 0,5–1 litrą vandens.

Svarbu nepamiršti, kad vandens gauname ne tik iš gėrimų, bet ir iš maisto.

Pavyzdžiui:

- vaisiuose ir daržovėse – 70–95 proc. vandens,
- kiaušiniuose – apie 75 proc.,
- mėsoje ir žuvyje – 50–75 proc.,
- duonoje – apie 35 proc.

### **Skysčių balansas organizme**

Organizmas nuolat palaiko skysčių pusiausvyrą – kiek jų gauname, tiek turime ir pašalinti. Šią pusiausvyrą veikia įvairūs veiksniai.

Daugiau skysčių gali prireikti:

- vartojant diuretikus,
- geriant daug kavos ar stiprios arbatos,
- valgant sūrų maistą.

Svarbu žinoti, kad su amžiumi troškulio jausmas silpnėja, todėl vyresnio amžiaus žmonės turėtų gerti reguliariai, net jei nejaučia troškulio.

### **Ar saugu gerti vandenį?**

Geriamojo vandens kokybė yra nuolat kontroliuojama. Tikrinamas jo drumstumas, chloro ir kitų medžiagų kiekis.

**Chloras** naudojamas bakterijoms naikinti ir yra svarbi visuomenės sveikatos apsaugos priemonė, nors gali suteikti vandeniui specifinį skonį.

**Fluoras** į vandenį dedamas labai mažais kiekiais. Jis padeda mažinti dantų ėduonies riziką, tačiau per didelis kiekis gali pažeisti dantų emalį.

Lietuvoje geriamasis vanduo iš esmės yra saugus, tačiau gyventojai gali papildomai naudoti filtrus arba virinti vandenį. Vis dėlto tyrimai rodo, kad centralizuotai tiekiamas vanduo dažnai yra net švaresnis nei buitinėmis sąlygomis filtruotas ar virintas.

### **Arseno rizika geriamajame vandenyje**

Kai kuriose vietovėse gruntiniuose vandenyse gali būti padidėjusi arseno koncentracija. Ši medžiaga į vandenį patenka natūraliai – tirpstant uolienoms ir mineralams.

Ilgalaikis arseno poveikis gali didinti riziką susirgti:

- odos,
- inkstų,
- kepenų,
- plaučių,
- šlapimo pūslės vėžiu.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja, kad arseno kiekis vandenyje neviršytų nustatytų normų. Lietuvoje didesnė rizika nustatoma individualiuose šuliniuose ar gręžiniuose, ypač kai kuriose Šiaurės ir Vakarų Lietuvos vietovėse.

### **Vanduo buteliuose: ką svarbu žinoti?**

Buteliuose parduodamas vanduo nėra vienodas – jis gali būti skirtingos kilmės ir sudėties.

### **Pagrindinės rūšys:**

- **Šaltinio vanduo** – natūraliai išgaunamas iš požeminių šaltinių, tačiau jo maistinė vertė nėra didesnė nei vandentiekio vandens.
- **Mineralinis vanduo** – turi ištirpusių mineralų; jo sudėtis nurodoma etiketėje.
- **Geriamasis vanduo** – gali būti tiek šaltinio, tiek vandentiekio vanduo, papildomai išvalytas įvairiais būdais.
- **Gazuotas vanduo** – prisotintas anglies dvideginio; gali būti natūralus arba dirbtinai gazuotas.

Svarbu skaityti etiketes ir rinktis pagal poreikius bei skonį.

### **Ar išpilstytas vanduo yra saugesnis?**

Tiek vandentiekio, tiek buteliuose parduodamame vandenyje gali būti nedideli, leistini kiekiai įvairių medžiagų, pavyzdžiui: arseno, švino, fluoro, nitratų ar kitų mineralų.

Dauguma tyrimų rodo, kad išpilstytą vandenį vartoti saugu. Vis dėlto kai kuriais atvejais nustatyta, kad tam tikruose produktuose bakterijų ar cheminių medžiagų kiekis gali viršyti normas.

### **Gaivus vandens gėrimas, padedantis išgerti daugiau skysčių**

Jei paprastas vanduo atrodo nuobodus, jį galima lengvai pagardinti natūraliais ingredientais. Tai ne tik pagerins skonį, bet ir paskatins gerti daugiau skysčių.

#### **Reikės:**

- 1 litro vandens
- kelių griežinėlių citrinos
- saujelės šviežių mėtų lapelių
- kelių griežinėlių agurko

- (nebūtina) kelių uogų – braškių ar mėlynių

**Paruošimas:**

Visus ingredientus sudėkite į ąsotį su vandeniu ir palaikykite šaldytuve bent 1–2 valandas. Skoniai susimaišys, o vanduo taps gaivus ir aromatingas.

**Patarimas:**

Toki gėrimą galite ruošti kasdien, keisdami ingredientus pagal sezoną ir savo skonį.

*Vanduo yra būtinas gyvybei ir sveikatai. Pakankamas jo vartojimas padeda palaikyti organizmo funkcijas, gerą savijautą ir užkirsti kelią dehidratacijai.*

*Svarbiausia – gerti pakankamai vandens kasdien, atsižvelgiant į savo kūno poreikius, gyvenimo būdą ir aplinkos sąlygas.*

Informaciją parengė:  
*Visuomenės sveikatos specialistė,  
vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą  
Diana Gedminienė*

