

MINDEN ÉLET ALAPJA A

víz



A VÍZ (KÉPLETE: H_2O) HIDROGÉNBŐL ÉS OXIGÉNBŐL ÁLLÓ, SZÍNTELEN, SZAGTALAN, ÍZTELEN, SZOBAHŐN FOLYÉKONY KÉMIAI ANYAG. FAGYOTT ÁLLAPOTBAN JÉGNEK, LÉGNEMŰ ÁLLAPOTBAN GŐZNEK HÍVJUK. AZ EGYETLEN ANYAG, AMI MINDHÁROM HALMAZÁLLAPOTÁBAN MEGTALÁLHATÓ A TERMÉSZETBEN.



DR. HOCSI MÁRIA

Manager

Gyermekgyógyász szakorvos,
endokrinológus, diabetológus

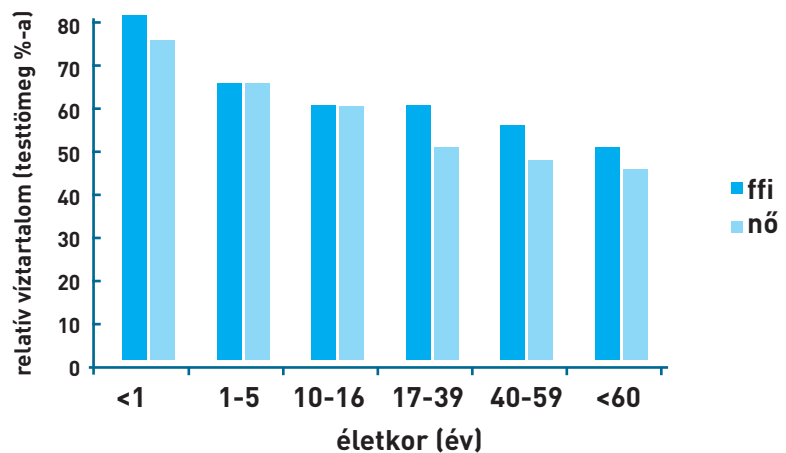
A víz a Föld felületén megtalálható egyik leggyakoribb anyag, az élet alapja. A Föld felszínének 71%-át borítja, aminek csak kis része (2,5%) édesvíz, a többi a tengerekben és óceánokban található sósvíz. Édesvíz-készleteink 98%-a a földfelszín alatt helyezkedik el.

VÍZ A SZERVEZETÜNKBEN

Az emberi szervezet testtömegének 50-70%-a is víz, az egyes szervek víztartalma jelentős különbségeket mutat. Míg a zsigeri szervek szervtömegre vonatkoztatott relatív víztartalma 80% körül mozog, addig a zsírszövet esetében ez az érték csak 10 %.

Az emberi szervezet víztartalma az életkor függvényében változik. Az újszülött közel 80%-os relatív víztartalma öregkorra csaknem ennek felére csökken. Ezért van az, hogy egy csecsemő nagyon gyorsan, egy-két hányás után is súlyos állapotba kerülhet, míg egy felnőttél ez még nem okoz akkora problémát. Azonos életkorban a nők testének víztartalma általában alacsonyabb a férfiakénál, aminek az oka az ő szervezetük nagyobb zsírtartalma. Ezért kell a férfiaknak naponta legalább fél literrel több folyadékot fogyasztaniuk. Ugyanakkor az is igaz, hogy egy idős nagypapa kevesebb folyadékot igényel, mint életerős unokája, és a túlzott folyadékbevitel túlterhelheti a keringését.

A víztartalom változása az életkor függvényében



Ennek a vízmennyiségnek az 55 %-a a sejteken belül (intracelluláris tér), míg 45 %-a a sejteken kívül (extracelluláris tér) van. Ez utóbbi részben az érpályákon belül (1/4 rész), részben a sejtek között (3/4 rész) helyezkedik el. Szervezetünk háromféle módon juthat vízhez: ivással, táplálékfogyasztással (a legszárazabb táplálék is tartalmaz valamennyi vizet), és a tápanyagok kémiai lebontása során keletkező oxidációs vízzel. Ezek közül csak az ivást tudjuk akaratlagosan befolyásolni. Vizelettel, széklettel, a tüdőn (nyugalomban is bekövetkező, észrevétlen párologtatással) és a bőrön keresztül (verejtékezéssel) távozik belőlünk a folyadék. Ezek közül a vesén keresztüli vízvesztést tudjuk szabályozni (például azzal, hogy nem iszunk meg egy liter

üdítőt egy háromórás mozifilm előtt). Ugyanakkor minden nap innunk kell, mert legalább 500 ml vizelettérfogat szükséges az anyagcsere nitrogéntartalmú bomlástermékeinek kiválasztásához, és a légutakon valamint a bőrön keresztül is körülbelül 700 ml víz párolog el észrevétlenül, bár ez jelentősen függ a külső hőmérséklettől és a levegő páratartalmától is.

A vízfelvételt és a vízleadást szabályozó idegrendszeri területek a hypothalamusban, egymáshoz ugyan nagyon közel, mégis elkülönülten helyezkednek el. A hypothalamus a központi idegrendszernek egy viszonylag kis részét alkotja, közel a limbikus rendszerhez, a talamushoz, a felszálló és leszálló pályákhoz, és az agyalsági



A hypothalamus és az agyalapi mirigy elhelyezkedése az agyban

mirigyhez (hypophysis). Az agynak ez a része felelős azért, hogy a szervezet az öt folyamatosan érő külső és belső ingerek között is meg tudja tartani harmonikus egyensúlyát (homeosztázis).

Az ivás sokkal bonyolultabb, összehangoltabb folyamat, mint a „vízleadás”. A szomjúságérzet kialakításáért felelős idegsejtek folyadékhiány esetén elkezdnek összezsugorodni (a szervezet egyéb sejtjeihez hasonlóan), ekkor alakul ki a speciális érzés, a szomjúság.

Az emberben a vízfelvétel megáll, ha a „vízdeficit” mintegy felét elfogyasztottuk (a megivott víz mintegy 10 perc alatt szívódik fel). Ebből az következik, hogy ha egy pohár víz után már nem érezzük magunkat szomjasnak, akkor is meg kell inni még egy pohárral, hogy optimális legyen szervezetünk folyadéktartalma. Folyadékhiány esetén a sejtek kezdenek összezsugorodni, és nem tudják nyugodtan végezni a feladatukat. Már 1-5%-os folyadékhiány is nagyon kellemetlen tünetekkel jár, további veszteség pedig halálhoz is vezethet.

A folyadékhiány tünetei

1-5 % folyadékvesztés 6-10 % folyadékvesztés 11-20 % folyadékvesztés

szomjúság	szédülés, fejfájás	izomgörcsök
türelmetlenség	nehézlégzés	homályos látás
étvágytalanság	végtagok bizsergése	nyelési nehézség
bőrpír	magas vérsűrűség	nagyothallás
emelkedő pulzusszám	nehéz nyálképzés	fájdalmas vizelet
émelygés	nehézkes beszéd	érzéketlen, ráncos bőr

Látjuk, hogy már viszonylag kis folyadékhiány is olyan tüneteket okoz, ami - például vezetés közben - akár balesethez is vezethet (türelmetlenség). Nagyon fontos tehát, hogy mindig az életkorunknak, egészségi állapotunknak és a külső hőmérsékletnek megfelelő mennyiségű folyadék legyen a közepünkben, és azt igyuk is meg!

rengeteg fölösleges kalóriát viszünk be a szervezetünkbe. Ilyenkor igyunk tehát egy nagy pohár vizet, és ha még 15-20 perc múlva is éhesnek, szomjasnak érezzük magunkat, akkor együnk csak valamit. Ha a „valami” nagy folyadéktartalmú étel, például leves vagy zöldség, akkor az éhségérzetünk is hamarabb elmúlik.



Miért is nehéz ez néha? Mert az éhség és a szomjúság is kellemetlen érzés számunkra, és sokszor nem tudjuk megkülönböztetni őket. Mivel az emberek többségének az evés egyben örömszerzés is, gondolkodás nélkül inkább esznek, mint isznak. Mivel minden ehető dolog tartalmaz valamennyi folyadékot, így a szomjúságérzetünk is csökkenhet, de ilyenkor

MENNYI FOLYADÉKOT FOGYASSZUNK?

Felnőttek esetében, ha nincs speciális szabályokat igénylő betegségük (például vesebetegség), 10 testsúlykilogrammonként 3,5-4 deciliter folyadék fogyasztása javasolt. Mint láttuk, a férfiaknak több, időseknek pedig kevesebb, de nekik is meg kell inniuk a magukét.

Csecsemők és gyermekek napi folyadékszükségletének kiszámítása

csecsemő	< 10kg	100ml testsúlykilogrammonként
kisded, kisgyermek	10-20kg	1000ml + 10kg felett minden kg-ra 50ml/kg (pl.: 20 kg esetén 1000+500=1500ml)
nagyobb gyermek	> 20kg	1000ml + 20kg felett minden kg-ra 20ml/kg (pl.: 30 kg esetén 1500+200=1700ml)

Forrás: Prof. Dr. Tulassay Tivadar: Klinikai Gyermekgyógyászat 2. bővített kiadás

Miért a vizet válasszuk? Azért, mert a tiszta víz az egyetlen biztosan szénhidrátmentes, nullás glikémiás indexű „táplálékunk”. És persze az egyetlen tápanyag, ami biztosan nem hizlal...

MILYEN VIZEK KÖZÜL VÁLASZTHATUNK?

ivóvíz: az ivóvíz szabványoknak megfelelő, emberi fogyasztásra alkalmas víz, aminek ásványianyag-tartalma nem éri el az 500 mg/l-t.

forrásvíz: a természetes vízkörforgás által a föld mélyebb rétegeibe került és a természetes szűrőkön keresztül megtisztult víz, ami forrásokban vagy fúrt kútból jut a felszínre.

szikvíz: nyomás alatt lévő szénsavas víz, amit sokszor szódavíznek hívunk. „Szikvíznek” csak olyan terméket szabad nevezni Magyarországon, amit szifonfejes palackba, vagy speciális fejjel ellátott szikvízes ballonba töltenek.

ásványi anyaggal dúsított ivóvíz: mesterségesen, egy-egy ásványi anyag hozzáadásával előállított víz, ami nem tekinthető természetes ásványvíznek.

természetes ásványvíz: a föld mélyéről származó olyan ivóvíz, amelyben az

oldott anyagok mennyisége meghaladja az 500 mg/litert, vagy egy-egy elemet (ionos formában) az átlagosnál nagyobb mennyiségben tartalmaz, amelyek sajátos ízt és gyakran gyógyhatást kölcsönöznek neki. Az ivóvízzel azonos beszerzési helyről, védett artézi kútból, vagy forrásból származik. Ezen vizek döntő többsége szénsavmentes, de van amit palackozás előtt dúsítanak. A fentieknek köszönhetően a hazai vezetékes ivóvizek fele, és a természetes források többsége is ásványvíznek minősül. A természetes ásványvizek összes oldott ásványianyag-tartalma legalább 1000 mg/l, és tartalmazza az alább felsorolt aktív biológiai anyagok valamelyikét: lítium, szulfid-ion, metakovasav, nátrium, magnézium, kalcium, bromid-ion, jodid-ion, fluorid, radonaktivitás, szabad széndioxid.

gyógyvíz: azok az ásványvizek, borvizek, termálvizek, amik fizikai tulajdonságaik vagy kémiai összetételük miatt gyógyító hatásúak, és az adott ország (melynek területén fellelhetőek) jogszabályai az ásványvíz, vagy gyógyvíz megnevezést engedélyezik. A bennük lévő oldott anyagok mennyisége elérheti a 20 000 mg/litert is, kinyerésük kizárólag artézi kút révén lehetséges, mivel jóval mélyebben helyezkednek el, mint az előző víz típusok.

Az ásványvizek és gyógyvizek kizárólagos, vagy hosszantartó fogyasztása nem javasolt, hiszen a bennük lévő speciális ásványi anyagból túl sok kerülhet be a szervezetbe, ami mérgezést, vagy a kiválasztó rendszer túlzott megterhelését és akár megbetegítését idézheti elő. Gyógyvizek esetén mindig tartuk be azokat a szabályokat (naponta hány-szor, mennyit), amit a forrásnál, vagy az üvegen feltüntetnek. A szénsavas, szénsavval dúsított vizek túlzott mértékű fogyasztása sem javasolt, hiszen a gyomor-bélrendszer feszülését idézheti elő, ami részben igen kellemetlen panaszokkal járhat, de ronthatja egyes betegségek lefolyását is. Egyébiránt a szénsav gyenge savként étvágygerjesztő hatású is.

Ne felejtjük el azt sem, hogy a víz az egyik legfontosabb erőforrásunk is. Szinte minden termék előállítása során használnak vizet, fűtünk, vagy hűtünk vele, vízerőművekben villamos energia lesz belőle, az egyik legfontosabb közlekedési útvonal. És ami nekünk a szórakozás, az utazás helyszíne, az rengeteg növénynek és állatnak az élőhelye. Vigyázzunk tehát a vízre bárhol is vagyunk, bármikor. Hiszen a természetet, a Föld egészéhez hasonlóan a vizet is csak kölcsönbe kaptuk az unokáinktól, dédunokáinktól.

Miért szeretem a Forever forrásvizét?



A Sirona forrásból származó természetes vizünk nagyon finom, a szülővárosom vizével azonos ízű, tiszta forrásvíz. Ennek oka alacsony nátriumtartalma, ami miatt kiváló szomjoltó hatású, és nátrium-szegény diétában is fogyasztható. Összes oldott ásványianyag-tartalma: 222,6 mg/l.