



Sağlık

Ş. Adil AYDIN

YAZ - KIŞ YETERİNCE SU İÇMİYORUZ

“Çay, kahve, meşrubat, ayran gibi içeceklerle su ihtiyacını gidermek yanlışır. Günlük yetişkin bir insanın mevsimine bağlı olarak ortalama 8-10 bardak suya ihtiyacı vardır.”

Yağ, protein ve karbonhidratların aksine, suda kalori bulunmamaktadır. Ancak su yaşam için vazgeçilmez bir besindir. Diğer besin öğeleri alınmadan uzun süre yaşayabilmemize rağmen susuz birkaç günden fazla yaşayamayız.

Vücudumuzun çok büyük bir kısmı sudan oluşur. Su, kan akımı vasıtasıyla vücudun her yerine oksijen ve besin maddelerini taşır. Terleme yoluyla vücut ısısını düzenler, idrarla gereksiz maddelerin vücuttan atılmasına yardım eder, eklemlerimizin nemli kalmasını sağlarken, bütün hücrelerimize şekil verir.

Günümüzde karşılaştığımız ciddi sağlık sorunlarının başında su içme alışkanlığımızın yeterince oluşmaması yatmaktadır. Yeterince su içilmemesi durumunda karşılaşılan sağlık problemlerini şu şekilde sıralayabiliriz:

-Her gün yeteri kadar su içilmediği zaman vücut bu durumu kendisi için bir tehlike olarak algılar ve içilen her bir su damlasını hesaplı kullanarak, daha sonraları susuz kaldığı günlerde kullanılmak üzere el, ayak ve bacaklarda su biriktirir. Böylece el, ayak ve bacakların şişmelerine, dış-



kının da susuz kalmasına (kabız oluşumuna) neden olur.

-Böbrekler yeterli su bulamayınca iyi çalışmaz. Bu sebeple böbreğin yapacağı görevi karaciğer üstlenir. Karaciğerin asıl vazifelerinden biri de depolanmış yağları enerjiye çevirmektir. Böbreklerin işini de su içilmediği için karaciğerin üstlenmesi demek, giderek asıl görevi olan yağları yakmaması demektir. Bunun sonucu olarak yağlar vücutta depolanmaya başlar, yani su içilmediği zaman zannedilen aksine kilo almaya başlarız.

-Acıkma ve susama sonucunda oluşan duygular birbirlerine çok yakındır. Su içme alışkanlığı olmayan bireylerde susama duygusu ile acıkma duygusu birbirine karıştırılarak kişi aslında susamışken, su içme alışkanlığı olmadığından dolayı beyin susama duygusunu acıkma duygusu ile karıştırır. Bu durumda kişi aslında susamışken beyin acıkmış gibi algılayarak kişiye fazladan yemek yedirir. Ancak düzenli su içildiği zaman, susama ve acıkma duygusu ayırt edilebilir.

-Vücudun kullanamadığı bazı maddeler ile zararlı maddeler su ile uzaklaştırılmaktadır. Yeterince su içilmediği zaman kalsiyum gibi bir kısım mineraller böbreklerde çökerek taş oluşumuna neden olabilir.

-Çeşitli nedenlerle sinirlendiğimizde vücutta iştahımızın açılmasına neden olan endorfin hormonu salgılanır. Su içilmesi durumunda bu hormonun salgılanması bloke edilmiş olur. Sinirlenince yemek yerine su

içilmesi durumunda gereksiz yemek yemeye neden olan iştahımız da yok edilmiş olur.

-Gıdaların emilimi için suya ihtiyaç vardır. Besinler kana geçmek için belirli bir sıvı konsantrasyonunun içinde bulunması gerekmektedir. Az su içilmesi durumunda alınan besin maddelerinin kana geçişinde düzenlilikler oluşur.

Besin tüketimi ile vücutta oluşan zararlı maddeleri atmak, vücut ısı dengesini sağlamak için günde vücuttan ortalama 2,5 litre sıvı kaybedilir.

Vücuttan Su Nasıl ve Ne Miktarda Atılır?

Böbreklerden 1500 ml/gün
Deriden 500 ml/gün
Bağırsaklardan 300 ml/gün
Solunumla 200 ml/gün

Vücuttaki suyun dengede tutulmasının yaşamsal önemi vardır. Dengeyi korumak için kaybedilen suyun yerine konması gerekmektedir.

Çay, kahve, meşrubat, ayran gibi içeceklerle su ihtiyacını gidermek yanlıştır. Günlük yetiştiren bir insanın mevsimine bağlı olarak ortalama 8-10 bardak suya ihtiyacı vardır.

Günlük su ihtiyacımızın karşılanmasında temiz güvenilir su kaynaklarını kullanmak zorundayız. Akan su pislik tutmaz dediği son derece yanlıştır. İnsanı öldüren mikrop gözle görülmediğinden suyun berrak görünümü güvenli olduğunu göstermez. Şüpheli durumlarda su kaynatılıp soğutulduktan sonra

içilmelidir. Ayrıca musluklardan akan içilebilir sular ise bir süre aktıktan sonra içilmelidir. Su, ayakta içildiği zaman mide öz suyu ile karşılaşmadan direk sindirim kanallarına gider bu sebeple suyu sağlık açısından Peygamber (s.a.v) Efendimizin de tavsiye ettiği gibi ayakta içmemek gerekir.

Su Ne Zaman İçilmelidir?

Sabah kalkar kalkmaz aç karnına ılık su içmek, tüm gün metabolizmanın hızlı çalışmasına yardımcı olur. Suyu daha acıkmadan öğün ortalarında içmek hem iştahı azalttığı gibi öğünlerde yenen yiyeceklerin daha az yenmesine ve daha kolay sindirilmesine neden olur. Yemek esnasında su içmek sindirim salgılarının azalmasına neden olduğu için su yemeklerden belli bir süre sonra (30 Dk.) içilmesi tavsiye edilir. Ancak susama hissi varsa içilebilir. Metabolizmayı gece yatmadan önce su ile kapatmak en doğru bir yoldur. Gece yataktan kalkıp yemek yeme ihtiyacı duyanlar mutlaka gece yemek yerine su içmelidir. Gece yemek yerine su içilirse ilerleyen günlerde gece yemek yeme iştahının da kaybolduğu görülecektir.

Suya olan ihtiyacımız mevsimlere bağlı olarak değişiklikler gösterir. Ancak yaz kış su içme alışkanlığı kazanmak zorundayız. Vücuttan atılan günlük ortalama 2,5 litre suyu yukarıda bahsedilen sağlık sorunlarıyla karşılaşmamak için tekrar yerine koymalıyız.