

Kas ja miks peab inimene vett jooma?

Vesi on meie tervise võtmelement. Inimkeha sisaldab keskmiselt 60-80% vett. Aju sisaldab ~76%, veri ~82%, lihased ~75%, luud ~25% ja kopsud ~90% vett. Vaadates neid numbreid on mõistetav, miks vee tarbimine on eluliselt oluline.

Vesi on vajalik keha mehhaniliseks tööks, kehatemperatuuri reguleerimisel ja hapniku edasikandmisel. Vee joomine mängib olulist rolli toitainete liikumisel kehas erinevatesse organitesse ja rakkudesse ning see aitab väljutada jääkaineid. Samuti on veel oluline osa haiguste ennetamisel. **Kõik** meie keha protsessid sõltuvad veest.

Meie keha väljutab vett naha kaudu (higistamisel), kopsude kaudu (hingamisel) ja neerude kaudu (urineerimisel). Kui meie keha väljutab vett rohkem, kui me juurde tarbime, **tekib dehüdratsioon** ehk **vedelikupuudus**. Samuti eraldab meie keha vedelikku rohkem teatud olukordades - näiteks treenides, soojemate temperatuuridega (k.a saunas), kõrgel mägedes, kõhulahtisuse korral, jne. Vedelikupuudus on kergem tekkima lastel ja eakatel inimestel.

Kui tunned joogijanu, on tegemist juba vedelikupuudusega ning sel hetkel kannatavad veepuuduse all ka kõik rakud sinu kehas ja kogu organismi normaalne töö on häiritud. Igapäevaseks funktsioneerimiseks on kehal vaja teatud hulk vett. Iga inimese puhul on vee hulk individuaalne ning sõltub inimese vanusest, soost, tööst ja elustiilist.

Kindel on see, et alla ühe liitri puhta vee tarbimine ööpäevas on liiga vähe. Tavaliselt peetakse vajalikuks päevaseks koguseks 1,5-2,5 liitrit. Vähesese vedeliku tarbimise tulemusena võib tekkida peavalu või migreen, kõrvetised, neeruvälu, kõhuvalu, seljavalu (dehüdreerunud diskettad on tihti märk vähesest liikumisest ja veepuudusest) või lihtsalt energia puudus. Paljud sümptomid, millele me seletust ei leia, võivad olla põhjustatud vee puudujäägist meie kehas. Selle ennetamiseks hoia veeklaas alati lähedal!

Oluline on tarbida puhast vett. Kõrvale võiks jääda karastusjoogid, milles ei ole toiteväärtust. Tavaliselt sisaldavad need filtreeritud või gaseeritud vett, magustajaid ja maitseaineid. Puuviljamahlades ja mahlajookides on suhkrusisaldus liialt suur. Samuti võiks eelistada puhast vett kohvile ja teeale. Kõigi eelnevate jookide ning samuti maitsestatud vee ja spordijookide puhul peab organism tegema lisatööd, et sealt endale vajalikul hulgal vett kätte saada. Alkoholi tarbimine on kehale väga suureks koormaks.

Vee regulaarsel tarbimisel paraneb üldine enesetunne ja suureneb energia. Tänu seedesüsteemi paremale funktsioneerimisele vähenevad liigsed kilod ja nahk muutub jumekamaks.

Vee joomine on investering sinu tervisesse. See on lihtsam viis end ise aidata ja sellel puuduvad kõrvalmõjud.