

PANEL: SU ve SAĞLIĞIMIZ

Sağlığımız açısından suyun önemi (ne kadar içilmeli ?)

21 MART DÜNYA SU GÜNÜ

Prof.Dr.Mehmet Tuğrul SEZER



- **Sağlığımız açısından suyun önemi**
- **Ne kadar su içilmeli?**

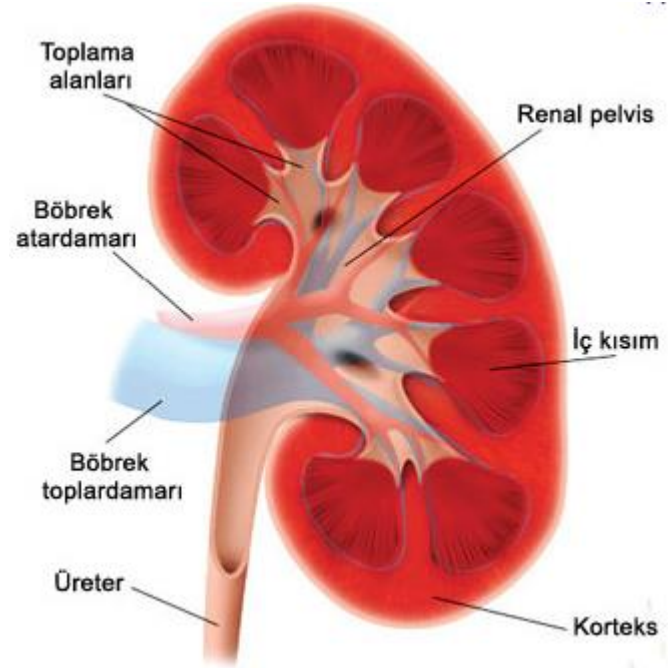


Suyun sağlığımız açısından yararları

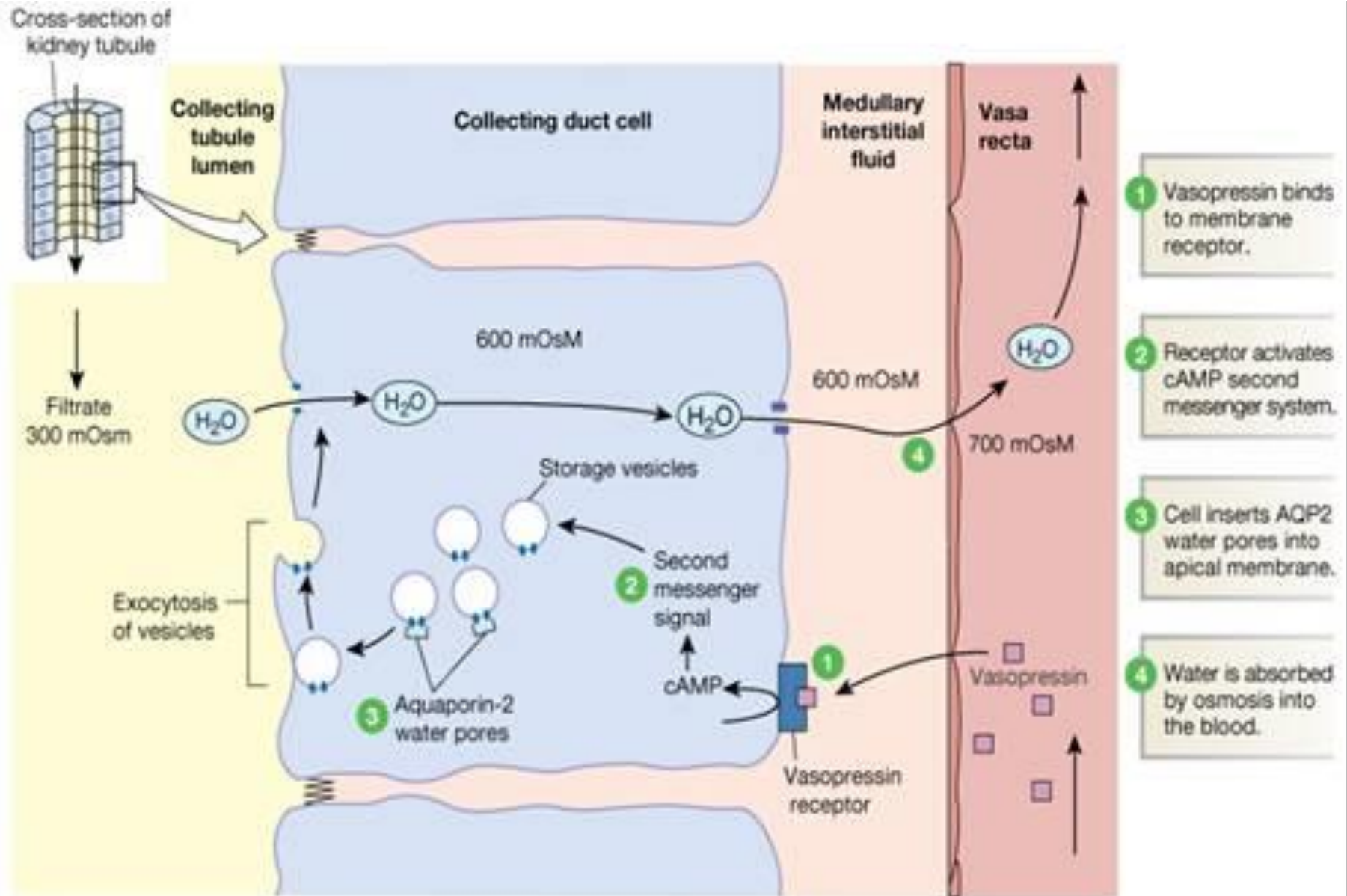
- Vücumuzda en fazla olan madde,
- Vücut ağırlığının %60'ı,
- Su vücumuzun tüm sistemlerinin uygun şekilde çalışmasında rol oynar.

Suyun sağlığımız açısından yararları

- Toksinlerin uzaklaştırılması



Böbreklerden suyun emilimi

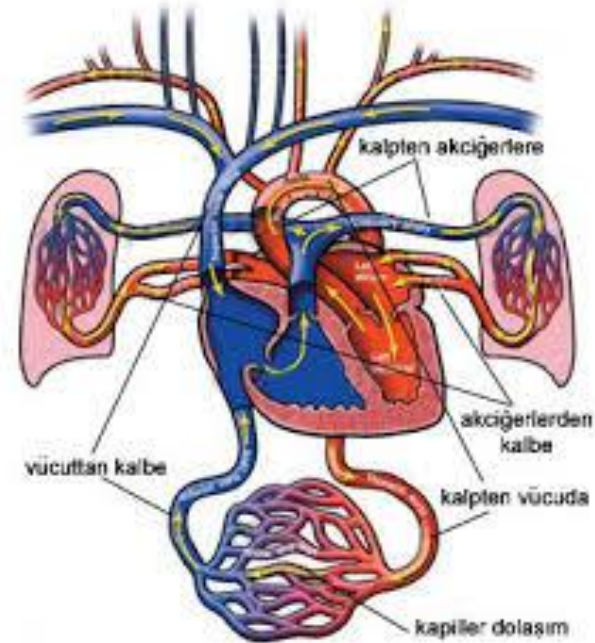


Kan basıncının düzenlenmesinde su önemlidir



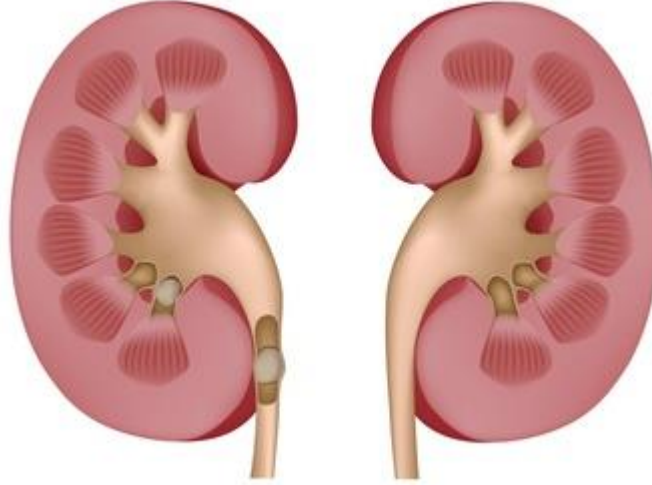
Suyun sağlığımız açısından yararları

- Vücut sıcaklığının ayarlanmasında,
- Hücrelere besinlerin taşınması



Suyun sağlığımız açısından yararları

- Böbrek taşı ve kabızlığın nlenmesinde,



- Kulak, burun ve bođaz dokularındaki nemin idamesi.

Suyun sağlığımız açısından yararları



- Gıda hazırlama ve pişirme
- Sanitasyon ve hijyen



Ne kadar suya ihtiyacımız var?

- Gün boyu su kaybederiz
 - Solunumla,
 - Terle,
 - İdrarla,
 - Bağırsakla,
- Sıcak iklimde daha fazla

Günlük ne kadar su içmeliyiz?

- Bazılarının ihtiyacı daha fazla bazılarının daha azdır:
 - Sağlığınız,
 - Ne kadar egzersiz yapıyorsunuz?
 - Sıcaklık ve nem
- Bazan daha fazla suya ihtiyaç duyabiliriz:
 - Bazı hastalıklarda; grip, diyare, idrar yolu enfeksiyonu
 - Gebelik ya da emzirme
- Herkes için geçerli tek bir formül yok.

Günlük ne kadar su içmeliyiz?

- Ortalama, sağlıklı bir erişkin ılıman bir iklimde yaşıyorsa;
 - **Erkekler** için yeterli sıvı, kabaca günde toplam 3 litre içecektir (13 bardak).
 - **Kadınlar** için 2.2 litre (Yaklaşık 9 bardak).



Yeterli su içtiğimizi nasıl söyleyebiliriz?

- Yeterli sıvı aldığımızı bilmenin en kolay yolu **idrara rengine** bakmaktır.
- Yeterince su içiyorsak, idrarımız **berrak ya da açık/soluk sarı** olacaktır.
- Koyu sarı, yeterli su içmediğimiz anlamına gelir.
- Yeterli su içenlerin genellikle barsak hareketleri daha rahattır.
- Kabızlık, yeterli su içmediğimiz anlamına gelebilir.

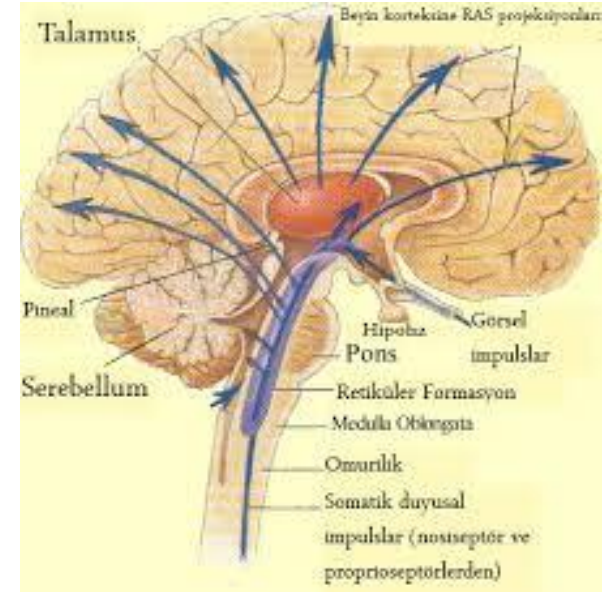
Sađlık problemi varsa ne kadar su?

- Herhangi bir sağlık probleminiz varsa, içtiğiniz suyun miktarını artırmadan önce mutlaka doktorunuzla konuşunuz.
- Bazı sağlık problemlerinizi varsa sıvıyı kısıtlamanız gerekebilir;
 - Böbrek yetmezliđi
 - Kalp yetmezliđi gibi



Çok su içmek tehlikeli olabilir

- Maratoncular gibi zorlu spor yapanlarda risk fazladır.
- Çok fazla su vücuttaki sodyumu seyreltmesi nedeniyle tehlikelidir.
- Bu dengesizlik ciddi problemlere neden olabilir;
 - Bilinç bulanıklığı,
 - inme,
 - koma.



Çok su içmek tehlikeli olabilir

- Yoğun spor yapan atletlerin spor içeceği içmesi uygun
- İçinde sodyum, diğer elektrolitler ve biraz şeker var.
- Ilıman havada bir saatten az egzersiz yapan insanların çoğunda normal su yeterlidir.
- **Bir saatten uzun** sporlarda ya da yoğun fiziksel aktivitede spor içeceği önerilir.

Gün içinde daha fazla su almanın kolay yolları nelerdir?

- Sabah kalkınca çay ya da kahveden önce bir bardak su içiniz.
- İşte yanınızda su bulundurun. Her saat birkaç yudum su alınız.
- Ne zaman bir çeşmenin yanından geçerseniz su içiniz.
- Su içmekten bıcarsanız, limon ekleyebilirsiniz.

Yumuşak ve sert suda çözünmüş kalsiyum ve magnezyum konsantrasyonları

Çözünmüş kalsiyum ve magnezyum

<i>SU</i>	<i>MG/L</i>
Yumuşak	0-60
Hafif sert	61-120
Sert	121-180
Çok sert	>180

Sert Su ve Sağlığımız

- Kardiovasküler hastalık → Mg ↓
- Kanser → Mg ↓
- Serebrovasküler mortalite → Mg ↓
- Alzheimer hastalığı → Al ↑
- Diabetes mellitus → Mg ↓
- Böbrek taşı → →
- Çocuklukta atopik dermatit → ↑
- Kemik dansitesi → ↑



05.03.11 14:03