

«Niknos» minerālūdeņus -

Ūdens piedalās visos dzīvības procesos ķermenī, tāpēc **pietiekama šķidruma**

Diāna Kārklīņa

ŪDENS jādzer, lai dzīvotu, – bez tā atšķirībā no ēdiena nevaram iztikt ilgāk par trim dienām, jo mūsu organisms pats aptuveni 70% apmērā sastāv no ūdens. *Veselības centra 4 filiāles Wellspring centrs* uztura speciāliste Guna Rijkure norāda – ja cilvēks zaudējis apmēram 11% no savām iekšējām ūdens rezervēm, viņam jau ir jāsan medicīniskā palīdzība, lai tiktu atkal uz strīpas. Līdz tādām ekstrēmām stāvokļiem galīgi nav vēlams nonākt, un ikdienā jācenšas uzņemt pietiekamu daudzumu šķidruma, pat ja līdzšinējais paradums ir bijis izdzert tikai nelielu daļu no ieteicamās normas. Ķermenis būs tikai pateicīgs par šādiem centieniem.

Ūdens labie darbi

Ūdens piedalās visos dzīvības procesos, visu orgānu sistēmu darbībā, stāsta G. Rijkure. Sākot jau ar ārējo skaistumu – ja ūdeņi dzer pietiekami, āda būs spīgta un starojoša, nebūs arī zīļu riņķu zem acīm. Pietiekama šķidruma uzņemšana nepieciešama teicamai urīnizvadsistēmas darbībai, nierēm, termoregulācijai, bet pats svarīgākais – gremošanas orgānu sistēmai. «Tā ūdens trūkuma apstākļos parasti pirmā liek par sevi manīt – ar vēdera pūšanos, aizcietējumiem. Ja ir ūdens deficīts, ķermenis to no šīs orgānu sistēmas paņem kā no pirmās vietas,» G. Rijkure skaidro. Ūdens ir vajadzīgs, lai organismā uzturētu ūdeņi šķīstošos vitamīnus, tas piedalās arī asinsspiediena regulācijā. Ja cilvēks maz dzer, asinis sabiezē, ātrāk sarec, asinsspiediens kāpj un var būt lielāks trombu risks. Bez ūdens nevar iztikt ne vien fiziskais ķermenis, bet arī emocionālais, tāpēc šķidruma lietošana var mazināt stresu un ar to saistītās reakcijas un izjūtas.

Uztura speciāliste stāsta, ka par ūdens trūkumu signalizē galvassāpes (tad ķermeņa trūkst jau kādu divu procentu no nepieciešamā šķidruma daudzuma), sausas lūpas, grūtbāz koncentrēties, kā arī tumša, koncentrēta urīna krāsa, savukārt slāpes dod zīņu jau par vairākiem litriem ūdens deficītu. «Es vienmēr saviem pacientiem piekodu, lai nesajuk slāpes un izsalkums. Vēlme kaut ko uzkost dažkārt ir viena no pirmajām ūdens deficīta pazīmēm. Pietiek padzerties, un kāre pēc našņa pāriet,» G.



▲ «ES vienmēr saviem pacientiem piekodu, lai nesajuk slāpes un izsalkums. Vēlme kaut ko uzkost dažkārt ir viena no pirmajām ūdens deficīta pazīmēm. Pietiek padzerties, un kāre pēc našņa pāriet,» saka uztura speciāliste Guna Rijkure.

FOTO - KRISTAPS KALNS, DIENAS MEDIJA

Sporta nodarbībās vēlams ik pa brīdim padzerties pat tad, ja to īpaši negribas

Rijkure saka, bet piebilst, ka vienā piegājienā vairāk par puslitru nevajadzētu izdzert. Vislabāk ūdeņi ir dzert maziem malkiem ik pa laikam visas dienas garumā.

Vai iespējams krist arī otrā galējībā un ūdeņi pārdzerties? G. Rijkure teic, ka par to liecina krampji, jo no organisma ir izskalotas minerālvielas, taču tad jāizdzert ļoti, ļoti daudz, bet tas jau, visticamāk, saistāms ar kādām psihiskām problēmām... Pat

ja cilvēks ir aktīvs sportists un izsvīst sacensībās, viņš bez problēmām spēj izdzert ap trim litriem dienā, vairāk – diez vai.

Cik ir norma?

Lai gan iekšējo prasību pēc ūdens iespaido gan laikapstākļi (vasarā prasās dzert vairāk), cilvēka fizisko aktivitāšu līmenis un ikdienas nodarbošanās (celtniecībā strādājošajiem dabiski padzerties grūbības biežāk nekā biroja darbiniekiem), vidēji pieņemtā dienas norma ir 30–35 mililitri ūdens uz katru sava svara kilogramu. «Bet te ir kāda nianse – no visiem nepieciešamajiem 100% ūdens 10% sintezē pats ķermenis vielmaiņas procesā. Ar ūdeņi, nesaldinātām tējām un sulām mums būtu jāizdzert 60–70% nepieciešamā šķidruma daudzuma, bet atlikušo daļu apēdīsim, jo ūdens ir ikvienā pārtikas produktā,» G. Rijkure saka un apstiprina, ka izdzēramajam ūdens normā var tikt ieskaitīti augļi, dārzeņi un ogas, piemēram,

arbūzs vai gurķi vasarā. «Tad cilvēks pats arī mazāk jutīs vēlmi padzerties. Savukārt, ja ēdam vairāk olbaltumvielu, tās pēc tam organisms vairāk kāro atskaidīt ar šķidrumu.»

Nepieciešamo šķidruma daudzumu dos arī ūdens un zaļu tējas, bet nekādā ziņā kafija, melnā un zaļā tēja, kokakola, jo kofeīns tikai veicina šķidruma izvadišanu no organisma, nevis piesaista. Līdzīgi atūdeņošanas izraisīta arī alkohols, sāls un cukurs, tāpēc ar saldajām limonādēm nevar atdzerties.

Arī rūpnieciski ražotās paku un burku sulas var saturēt pievienotu cukuru, tāpēc ieskaitīt dieniskajam šķidruma normā var tikai pašu svaigi spiestās sulas, tomēr arī tām jābūt uzmanīgiem un nevajadzētu visu vajadzīgo dienas šķidruma daudzumu izdzert sulās vien. «Lai gan tās ir enerģijas bumba, vitamīnu un minerālvielu koncentrējums, ne viss, kas ir veselīgs, ir mazkaloriju. Arī svaigi spiestajās sulās ir dabīgie augļu cukuri – ja tos pēc

izdzēšanas nepatērēs, tie uzkrāsies tauku rezervēs ķermenī,» G. Rijkure skaidro un piekodu nepārspīlēt arī ar bērzu un kļavu sulām un sulas kopumā buldāt vairāk kā ēdienu, nevis dzērienu.

Dziedošs potenciāls

Optimālākais, ko ikdienā dzert, ir dabīgs negāzēts ūdens – ideāli, ja no laboratoriski pārbaudīta avota vai akas. Gāzēti ūdeņi var kairināt kuņģa sienas, taču tas atkarīgs no katra cilvēka individuālās reakcijas. Ja nepatīkamu izjūtu nav, gāzēts ūdens šād un tad nekādu skādi nenodarīs, lai gan patstāvīgi uzskats, ka tas organismā izjauc pH līdzsvaru un paskābina tā dabisko vidi, teic G. Rijkure.

Runājot par minerālūdeņiem – tie ir dažādi. Vieni ir tik koncentrēti, ka tos vēlams lietot tikai rehabilitācijas centros, dozēti un ārstu uzraudzībā, citi ir ar daudz zemāku mineralizācijas pakāpi un nopērkami ikvienā veikalā, tomēr arī tos nevajag pār-

vērst par dominējošo šķidruma uzņemšanas līdzekli. Uztura speciāliste atklāj, ka, piemēram, tievēšanas procesā minerālūdeņi esošie minerālsāļi var traucēt. Augstas mineralizācijas pakāpes ūdeņi gan nenoliedzami ir ar dziedniecisku potenciālu, sevišķi, ja ir gremošanas trakta vainas, taču vispareizāk būs pret tiem izturēties kā pret ārstnieciskiem uztura bagātinātājiem vai kompleksu vitamīnu tableti – šād tad drīkst, bet «uzsēsties» uz tiem nevajag. Ja gribas minerālūdeņus izmantot dziednieciskās kūrēs kā sanatorijā, pirms tam par to jāpaskatās vismaz ar ģimenes ārstu.

Pētot norādes uz ūdens iepakojuma, G. Rijkure iesaka pievērst uzmanību tam, ka par minerālūdeņi var saukties tāds ūdens, kam minerālvielu saturs uz vienu litru ir lielāks par vienu gramu, un Latvijas teritorijā par dabīgo minerālūdeņi var dēvēt ūdeņi, kas tiek iegūti no izpētītām, atzītām pazemes ūdens

uzņemšana jātrenē kā paradums

atradnēm. Svarīgi, lai ūdens ieguves vieta atrastos blakus rūpnīcai, kur minerālūdens tiek pildīts pudelēs, jo, ūdeni transportējot un ilgstoši uzglabājot, var mainīties tā ķīmiskais sastāvs un īpašības.

Ūdens no krāna dažādās vietās var būt ļoti atšķirīgs – kur garšīgs, kur gandrīz nebaudāms –, tomēr it visur to drošības nolūkos kaut nedaudz hlorē. «Ilgtermiņā tas nav īsti labi, jo te atkal ir runa par organisma saskābināšanu. Krāna ūdens filtrēšana noteikti uzlabos tā garšu, bet no hlora diez vai paglābs. Protams, krāna ūdeni var novārīt, bet tad tas būs nedzīvs ūdens,» saka G. Rijkure un piebilst, ka bieži ūdens kvalitāti iespaido novecojušas caurules, pa kurām tas nonāk līdz mājokļiem. Komentējot Latvijas ūdens resursiem raksturīgo augsto dzelzs saturu, viņa norāda, ka pie asinsvadu apkaļķošanās un sirdskaitēm drīzāk var novest iedzimtība vai dzīvesveids kopumā, nevis uzturā lietotā ūdens sastāvs.

Arī sportojot un slimojot

Paņēmienu ūdeni «atdzīvina» jeb strukturēt, to sasaldējot un pēc tam dzerot jau atlaidinātu, G. Rijkure atstāj katra paša ticības un apņēmības ziņā, bet kaitīgā bisfenola A klātbūtni ūdens pudelī plastmasā, no kuras tas var nonākt arī ūdenī, gan sauc par nopietnu lietu, no kā jācenšas izvairīties. Diemžēl Latvijā ir pagrūti atrast pudelī ūdeni, kura iepakojumā šīs kaitīgās vielas nebūtu.

Par ūdens dzeršanu vai nedzeršanu maltītes laikā uztura speciāliste nav kategoriska – ja ēdiens ir pasauss vai ja gribas ēst un reizē uzdzert, to var darīt, līdzīgi kā to dara bērni, kas it visā klausā savām izjūtām.

Ūdens glāzes izdzeršana pusstundu pirms ēšanas palīdzēs tievētājiem, jo aizpildīs vietu kuņģī un ļaus apēst mazāk, savukārt sporta nodarbībās vēlams ik pa brīdim padzerties pat tad, ja to īpaši negribas. Aktīvi sportotāji arī var atļauties treniņos dzert ūdeni, kam mākslīgi pievienotas minerālvielas vai kāda garša. Citiem gan ar to jāuzmanās, jo ir visai droši, ka šādam ūdenim pievienots cukurs vai mākslīgais saldinātājs, tātad – kalorijas.

Ūdenim ir būtiska nozīmē arī slimojot un atveseļojoties. Tad pastiprināti jādzer šķid-