

Günlük ortalama 2 litre (yaklaşık 8 bardak) su içmemiz gerekmektedir.

Su içmek için susamayı beklemeyin.

Günlük içilecek olan su miktarı sıcaklık, nem, çalışma koşulları gibi durumlara göre değişebilir.

Sıcak yaz mevsimlerinde içilecek olan su miktarı artacaktır.

Kusma ve ishal gibi durumlarda alınacak su miktarı artırılmalıdır.

Yeterli su aldığınız nasıl öğrenebilirsiniz.

İçmeniz gereken su miktarını idrarınızın koyuluğundan anlayabilirsiniz.

Günlük 6-7 idrara çıkmanız ve idrarınızın açık sarı renkte olması yeterli su aldığınızı gösterir.

Alınan çay ve kahve su yerine geçer mi

Çay kahve ve kola gibi içeceklerle alınan su yeterli değildir. Hiç bir sıvı su yerini alamaz. Alınan diğer sıvılar günlük alınması gereken su yerine sayılmaz. Ayrıca çay ve kahve vücuttan su atılımını artırmaktadır.

Suyun önemi nedir

1. Vücut ağırlığının %10 kadar su kaybı halsizliğe, %20 kadar su kaybı hayati tehlikeye neden olmaktadır.
2. Su vücudumuzda oluşan toksik (zehirli) maddelerin dışarı atılmasını sağlar.
3. Vücudun ısı dengesini sağlar.

A- Su İçmenin Faydaları

1. Beyin sağlığı açısından yararlıdır.

İnsan beyninin % 95'i sudur.

Yeterli su içmeyen kişilerde dikkatsizlik, stres ve unutkanlık görülür.

2. Bağırsak faaliyetlerini düzenler, kabızlığı önler.

Kabızlık gibi bağırsak hastalıklarının önler.

3. Böbrek sağlığını korur.

Böbrek taşı oluşumunu engeller.

İdrar içerisindeki minerallerin birikmesi sonucu böbrek taşları oluşur.

Böbrek yetmezliğinin oluşumunu engeller.

İdrarın az atılması idrar yolu iltihabına neden olmaktadır.

Mesane kanseri riskini azaltmaktadır.

4. Kalp krizi riskini azaltır.

Kan içerisinde büyük bir kısmı su oluşturmaktadır. Su miktarının azalması kanın damarlarda dolaşmasını zorlaştırır. Kalp krizi riski artar. Kalp yetmezliği, ritim bozukluğu, tansiyon düzensizlikleri görülebilir.

Suyu azalan kan koyulaşır ve pekmez kıvamına gelir.

5. Ağız kokusunu önler.

Susuzluk ağızdaki tükürük miktarını azaltır, bu nedenle ağız kokusu meydana gelir.

6. Deriniz sağlıklı olur.

Deri saç sağlıklı olmasını sağlar.

Deri hücrelerinizin susuz kalması deride kırısklıklara neden olur.
Saç dökülmesi ve kepeklenme görülür.

7. Kaslarınızın kasılması için gereklidir.

Yetersiz su alımı kaslarda kramplara neden olmaktadır.

8. Gebelik döneminde su ihtiyacı fazlaşır.

Süt oluşumu için de su gereklidir.

9. Reflü hastalığını önler.

Su içilmesi ile reflü şikayetlerinde azalma görülür bazen de tamamen iyileşebilir.

Yediğiniz besinlerin sindirimini kolaylaştırır.

10. Diyet yapmanıza faydalıdır.

Su içme ihtiyacı bazen açlıkla karıştırılmaktadır. Bazen acıkan insanların aslında susadıkları görülmüştür. Yeterli su aldığınızda açlık hissinizde azalacaktır.

Yemek sırasında su içmeniz halinde midenizde yemek için daha az yer kalacaktır. Bu sayede diyet yapmanız kolaylaşır. Su içerisinde enerji olmadığı için (0 kalori) size kilo aldırılmaz.

11. Sivilce oluşumunu azaltır.

Stresden oluşan sivilcelerin azaldığı görülmüştür.

B- Su İçmenin Zararları

1. Fazla su içmek vücut için zararlıdır.

Fazla ve bir anda içilen su vücut için zararlıdır. İçilen suyun kısa sürede değil zamana yayılarak içilmesi gerekir. Fazla su içilmesi böbreklerin suyu atması zorlaşır. Bununla beraber baş ağrısı, halsizlik, bulantı ve koma görülebilir. Fazla içilen su bacaklarda ödem, kalp yetmezliği, böbrek yetmezliğine neden olabilir.

2. Aşırı terlemeye neden olur.

Alınan fazladan su ter miktarını da artıracaktır.

3. Gece tuvalet yapma ihtiyacı doğurur.

Küçük yaşlardaki çocuklarda yatak ıslatma oluşmasına neden olabilmektedir.

Aşırı su tüketiminin olduğu çocuklarda gece tuvalete kaldırmanız yatak ıslatmanın önüne geçecektir.

4.Su zehirlenmesi yaşayabilirsiniz.

2008 yılında 40 yaşındaki Jacqueline Henson, kilo verme amacıyla bir diyet programına girdiği sırada günde 4 litre su içtiği için birkaç saatte öldü. Sudan dolayı doz aşımı olmuştu. İngiliz Dietetik Birliği'nden Dr. Frankie Phillips, "Çok hızlı bir şekilde, aşırı miktarda su içmek, vücudun dengesini bozuyor." diyor.

5. Aşırı susama şeker hastalığının belirtisi olabilir.