

Joo vett ja käi jala!

Vesi on parim janukustutaja.



REPRO

Kõik teavad ütlust “Vett ei joo ja jala ei käi” – nagu oleks vesi midagi liiga lihtsat ja tavapärast. Ometi on vesi meie organismis väga oluline.

Täiskasvanud inimese kehakaalust moodustab vesi 50–70%. Mehe organismis on vett veelgi rohkem, kuna tal on suurem lihasmass. Aju- de kaalust moodustab vesi 90%. Mida rohkem on kehas rasva, seda väiksem on veesisaldus. Mida veerikkam on organism, seda kiiremini toimub kogu ainevahetus.

Kõik organismi protsessid kulgevad vee vahetel osavõtul, seega on vesi vajalik toidu imendumiseks, kehatemperatuuri reguleerimiseks, jääkainete väljutamiseks, rakkudes püsiva sisekeskkonna loomiseks jne.

Veeta ei ela

Meie organismi elutalitlus on mõeldamatu ilma veeta. Inimese veevajadus sõltub kliimast, east, tööst, tervislikust seisundist ja paljudest teistest näitajatest. Päevaseks vajaduseks on kuni 40 ml/kg kohta.

Osa päevasest veevajadusest saame toiduga. Väga palju sõltub toidu kvaliteedist, näiteks on väga veerik-

kad kõik köögi- ja puuviljad, samuti on palju vett kartulis ja leivas.

Kuna ainuüksi toiduga ei saa vajalikku vedeliku hulka kätte, on veejoomine väga tähtis. Janutunne annab märku, et organism vajab vett.

Peale selle ei anna vesi kaloreid, kuid on inimesele hädavajalik toit- aine.

Paljud inimesed ei tunneta hästi oma keha veevajadust, tundes janu väga harva. Vedelikupuudus võib tekitada väsimust, peavalu, kesken- dumisraskusi, ärritumist.

Mida juua?

Vedelikku võib juua 1,5–2 liitrit päevas. Tugeva higistamise, füüsi- lise pingutuse, sooja ilma või saunaskäiguga seoses tuleb veetarbi- mist veelgi suurendada.

Kahjuks kasutatakse janukustu- tamiseks liiga sageli magusaid jook- ke nagu karastusjookid, mahlajoo- gid, morss jne. Isegi pidulaua- koh- tab harva veekannu, ikka morss või mahlajook. On tekkinud arusaam, et kõik, mis suust sisse läheb, peab olema maitsestatud!

Hea on aga teada, et magusatest jookidest võib päeva jooksul saada üllatavalt palju liigseid kaloreid. Tavaliselt mõeldakse rohkem toidust

kui energiaallikast ja jäetakse jookid tähelepanuta.

Magusatesse jookidesse on lisatud suhkrut või muud magustajat ja need sisaldavad üllatavalt palju energiat. Võib juhtuda, et vaid jookidest saadavad liigsed kalorit on liigsete kilode tekkepõhjuseks. Samas magusad karastusjookid mitte ei pärsi isu, vaid hoopis tekitavad seda.

Kui juua janukustutamiseks päevas 1 liiter magusat jooki (karastus- jook, morss vms), annab see 400–500 liigset kilokalorit. Kui toimida nii terve kuu, võib kehakaal tõusta üksnes magusatest jookidest saadud liigsete kalorite tõttu 1–1,5 kg, ja kui mõelda, mis see teeb kokku terve aasta peale!

Paljud küsivad: miks mu kehakaal tõuseb, kuigi ma ei söögi nii palju? Aga kui palju ja mida sa jood?

Vesi seevastu ei anna kaloreid, talitseb söögiisu, kustutab janu, värskendab suud, aeglustab söömist, aitab naha vananemise vastu jne.

Vesi on janujookidest parim kindel janukustutaja. Joo vett ja käi jala – vastutasuks saad reipuse, heaolu- tunde, hea vormi ja tervise.

KAJA TORM

toitumisspetsialist,
Figuurisõbrad