



[Žmogaus kova prieš valdžią - tai atminties kova prieš užmaršumą](#) :: Your Favorite Site

## Kovo 22-oji – Pasaulinė vandens diena. Dar vieną stiklinę vandens?

Vanduo yra pagrindinė žmogaus kūno sudedamoji dalis. Kaip teigia Nacionalinio maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo instituto Mitybos skyriaus vedėja Ilona Drulytė, vanduo – būtinas organizmo gyvybinėms funkcijoms palaikyti.

Pagrindinės vandens funkcijos organizme yra susijusios su ląstelių gyvybingumu, medžiagų apykaita, maistingų medžiagų pernešimu, kūno temperatūros reguliavimu ir šalinimo funkcijomis. Vanduo būtinas gyvybei. Be vandens išgyventume vos 3 ar 5 dienas. - Gerkite 1,5-2 litrus (ar 6-8 stiklines) vandens per dieną, – atkakliai kartoja gydytojai ir mitybos specialistai. Daugumai mūsų tai atrodo sunkiai įgyvendinama. - Pabandykite vandens gėrimą paversti įpročiu, siūlo I.

Drulytė. Nacionalinio maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo instituto specialistai pataria: 1. Išgerkite stiklinę vandens vos tik atsikėlę iš lovos ryte. Stiklinę vandens puikiai Jus atgaivins. 2. Visada nešiokitės pripildomą buteliuką vandens. Tam puikiai tiks daugkartinio naudojimo buteliukas ar gertuvė, kurį galėsite vėl pripildyti. Nauda visokeriopa: galėsite atsigerti bet kuriuo momentu, neišlaidausite pirkdami vandenį, o ir į aplinką pateks mažiau panaudotų vienkartinį pakuočių. 3. Gerkite vandenį, o ne saldžius gėrimus. Taip nušausite du zuikius: sumažinsite suvartojamą cukraus kiekį ir gausite daugiau organizmui reikalingo vandens. 4. Kai norisi ko nors užkąsti, išgerkite stiklinę vandens, tai padės numalšinti alkį. 5. Turėkite vandens ne tik savo rankinėje, automobilyje, bet ir darbo vietoje. 6. Galvokite apie tai kiek vandens šiandien jau išgėrėte – tai padės išgerti jo tiek, kiek reikia. 7. Mėgaukitės gerdami vandenį! Nacionalinio maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo instituto specialistai primena, kad Lietuvoje viešai tiekiamas geriamasis vanduo daugeliu atveju yra puikios kokybės ir jį galima gerti tiesiai iš čiaupo be papildomo paruošimo. Tikslesnę informaciją apie viešai tiekiamo geriamojo vandens kokybę galima sužinoti iš vandens tiekėjo, savivaldybėje ar kreipiantis į valstybinę geriamojo vandens kontrolę atliekančią instituciją – Jūsų teritorijoje esančią Valstybinę maisto ir veterinarijos tarnybą (VMVT). Individualių šaltinių geriamasis vanduo (ypač šachtinių šulinių ar negilių gręžinių) dažnai yra prastos kokybės ar net pavojingas vartoti dėl cheminės ar mikrobinės taršos. Deja, daugelis teršalų (pvz., nitratai ar nitritai, sunkieji metalai, fluoridas ir kitos cheminės medžiagos, mikrobinė tarša) nekeičia vandens skonio, kvapo ar spalvos, todėl apie vandens saugą galime spręsti tik atlikę laboratorinius tyrimus. Gyventojai, geriamuoju vandeniu apsirūpinantys individualiai iš šachtinių šulinių ar individualių gręžinių turėtų pasitikrinti vandens kokybę laboratorijoje. Geriamojo vandens tyrimai atliekami Nacionaliniame maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo institute Vilniuje ir jo skyriuose: Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Panevėžyje ir Telšiuose. Tapk mūsų draugu Facebook'e ir gauk visas naujienas pirmas



Date created: 2013/03/22-