

Orqanizminizi susuz qoymayın

İnsan bədəninin təxminən 55-78 faizi sudan ibarətdir. Yaş, cins və bir sıra amillərə görə bu faiz dəyişə bilər. Məsələn, yeni doğulmuş körpələrdə suyun miqdarı daha çox olur, yaş artdıqca isə azalır. Su bütün həyati proseslərdə - hüceyrələrin fəaliyyətində, qan dövranında, tənəffüs, həzm və bədənə toksinlərin çıxarılmasında iştirak edir.

Yay aylarında orqanizmin su balansına diqqət etmək yalnız susuzluğu yatırtmaq deyil, həm də ümumi sağlamlığı qorumaq üçün vacibdir. Orqanizmin düzgün su balansının qorunması sağlamlıq üçün həyati əhəmiyyət daşıyır. Bu mövsümdə tərləmə yolu ilə daha çox maye itirildiyi üçün suya olan tələbat da artır. Əgər bu itki vaxtında və düzgün şəkildə qarşılanmazsa, susuzluq (dehidratasiya) baş verir. Susuzluğun əsas əlamətləri ağzın quruluğu, baş ağrısı, yorğunluq, halsızlıq, əhvalın tez-tez dəyişməsi, qan təzyiqinin düşməsi və ürək döyüntüsünün artmasıdır.

Mütəxəssislər gün ərzində böyüklərə 2,5-3 litr, uşaqlara, yaş və çəkisiyə uyğun olaraq, 1-1,5 litr su içməyi tövsiyə edirlər. Qəbul edilən mayenin miqdarı individual olaraq dəyişə bilər. Məsələn, fiziki aktiv insanlar, açıq havada işləyənlər 3-4 litr su içməlidirlər. Ümumilikdə isə demək olar ki, bədən çəkisinə görə hər kiloqrama 30-35 ml su tövsiyə olunur.

Bir inci saflığı varsa da suda

Yayda qəbul etdiyimiz maye susuzluğun qarşısının alınmasında əsas rol oynayır. Düzgün içki seçimi orqanizmi yüksək temperaturun mənfi təsirlərindən qoruyur, enerjini və əhvalı yüksəldir. Tövsiyə olunan ilk maye təbii sudur. Su təkə orqanizmi təmizləmək funksiyasını daşıyır, həm də bədənə hərəkəti ətraf mühitin temperaturuna uyğun tənzimləyir, susuzluğu dərhal yatırır və heç bir əlavə kalori gətirmir.

Yeməkdən 10-15 dəqiqə əvvəl 200 qram çiy su içmək faydalıdır. Onu birnəfəsə deyil, qurtum-qurtum içmək lazımdır. Suyu meyvələrdən 30 dəqiqə, nişastalı qidalardan 2 saat, zülallı qidalardan isə 4 saat sonra içmək məsləhətdir. Vanna qəbul etdikdən sonra su içmək faydalı hesab edilir. Mütəxəssislər hesab edirlər ki, yemək yeyərkən su istehlakı zərərli vərdəkdir. Yemək zamanı və ondan dərhal sonra su içmək həzm prosesini pozur.

Dahi şairimiz Nizami Gəncəvinin "Bir inci saflığı varsa da suda, Artıq içiləndə dərdir verir o da" misrasını unutmayın. Belə ki, həddindən artıq su qəbulu nəticəsində bədəninizdəki elektrolit tarazlığı pozulur, nəticədə su zəhərlənməsi baş verir. Ürəkbulanma, qusma, baş ağrısı və şüurda meydana gələn dəyişikliklər

əsas simptomlardır. Su zəhərlənməsi zamanı tərləmə nəticəsində orqanizmdə natrium çatışmazlığı meydana gəlir. Bu çatışmazlıq tamamlanmadan su içmək natriumun daha çox azalmasına səbəb olur. Əsəb sisteminin fəaliyyətini təmin edən natriumun azalması nəticəsində əzələlərdə ağrılar yaranır və bu da qusma şəklində özünü göstərir. Nəticədə qan təzyiqini tarazlaşdıran natrium çatışmazlığı yarandığı üçün insan koma və ya ölümə qarşılaşa bilər. Ölüm halları idman etdikdə, tərlə çox natrium itirdikdə, əvəzinə isə çoxlu saf su içdikdə baş verə bilər.

Ən yaxşı işləyən böyrəklər bir saatda maksimum 1 litr su qova bilər. Əgər 1 saat ərzində 1 litrdən çox su qəbul edilərsə, bədənəki artıq maye natriumun durulaşmasına, su zəhərlənməsinə səbəb olacaqdır. Su zəhərlənməsi, adətən, daha çox tərləməyə səbəb olan idman növləri ilə məşğul olanlarda, marafon qaçıqlarında iştirak edənlərdə və arıqlamaq istəyənlərdə daha çox rast gəlinir. Natrium əskikliyi meydana gəldiyi an müdaxilə etmək çox önəmli



dir. Əgər zəhərlənmiş şəxs qidalana bilmərsə, ona duzlu içkilər verilməlidir. Ağzıdan qidalana bilməyəcək dərəcədədirsə, mütəxəssis tərəfindən damar yolu ilə müdaxilə olunmalıdır.

Su qədər faydalı

Bəzən insan su içmək vərdişini qazanmaqda çətinlik çəkir. Suyu müxtəlif meyvə və ya tərəvəzlərlə dadlandıraraq əldə olunan detoks içkiləri isə faydalı olmaqla yanaşı, həm də lazımi həcmdə su istehlakına səbəb olur. Həm su, həm də çay şəklində hazırlanan detoks içkilərinin hazırlanmasında alma, şaftalı, limon, limon yarpağı, ərik, qurudulmuş çobanyastığı və lavanda, böyütkən, hil toxumu, yerkökü suyu, manqo, itburnu, ada çayı, xiyar, darçın, zəncəfil, mixək, nar, portağal, qaragilə çox effektiv hesab edilir.

Detoks suları bədənə bütün zərərli maddələri çıxararaq bağırsaqları təmizləməyə kömək edir. Lakin bu suların bağırsaq tənəbbiliyinə səbəb ola biləcəyi üçün uzunmüddətli istifadəsi tövsiyə olunmur. Suyu əlavə edilən ərzaqların həddindən artıq istehlakı kalium, kalsium, sink, fos-

for və bəzi vitaminlərin bağırsaqlar tərəfindən sorulmasına maneə yarada və əzələ spazmlarına səbəb ola bilər. Buna görə də detoks içkilərini qəbul etməzdən əvvəl onun tərkibini diqqətlə araşdırmaq lazımdır. Çünki bütün təbii maddələr potensial yan təsirlərə də səbəb ola bilər. Detoks suyu hazırlayarkən suyun 1-12 saat dəmlənməsini, yəni tərəvəz, meyvə və ədviyyatların dadının, vitamin və minerallarının suya keçməsinə gözləmək lazımdır. Gözləmə müddətini azaltmaq istədikdə tərəvəz və meyvələr yüngülcə əzilib suya əlavə edilməlidir.

Detoks çayları olduqca faydalıdır. Lakin bununla birlikdə onlar individual hazırlanmalıdır. Belə ki, içkinin tərkibində olan mənfi təsirlər insana mənfi təsir edə bilər. Yüksək təzyiq, diabet, şümkük, qanazlıq və ürək-damar xəstəliklərindən əziyyət çəkənlər, habelə hamilələr, 16 yaşından aşağı uşaqlar, fiziki ağır işdə çalışanlar və sağlamlıq problemi olan yaşlılar detoks içkilərinin istifadəsi zamanı xüsusilə ehtiyatlı olmalıdırlar. Detoks çaylarının düzgün

Böyükdən kiçiyə hər kəsin həvəslə içdiyi bu rəngli və şirin içkilər insan orqanizmində bəzi fəsadlar yaradır. Buna görə də mütəxəssislər sözügedən içkilərin istehlakının minimuma endirilməsini tövsiyə edirlər.

Qazlı içkilərin tərkibində istifadə edilən aspartam təbii dadlandırıcı kimi qiymətləndirilsə də, orqanizmə verdiyi zərərli təsirlər saymaqda bitməz. Bu süni şəkərvəzəddi şirin və qazlı içkilərlə orqanizmə daxil olduqda bədən onu adi şəkər kimi qəbul etmir və şəkərin parçalanması üçün ifraz olunan insulin yaranmadığı üçün orqanizmə faydası olmayan bakteriyaların qidalanmasına əlverişli şərait yaradır. Tədqiqatlara görə, orta yaş qrupuna daxil olan yetişkin insanlar gün ərzində mütəmadi olaraq şəkərli içki qəbul etdikdə, orqanizmdə mövcud olan yağların həm keyfiyyəti, həm də miqdarı kəskin şəkildə dəyişir.

Sözügedən içkilərin qəbulu ilə bədən çəkisi arasındakı əlaqənin çox yüksək olduğu bilinir. Araşdırmalara görə, istehlak edilən hər qazlı içki piylənmə riskini 1,6 dəfə artırır. Ürək-damar xəstəliklərinin 70 faizi piylənmədən qaynaqlanır. Döş və bağırsaq xərçəngi diaqnozu qoyulan xəstələrin 42 faizi piylənmədən əziyyət çəkir. Öd kisəsi əməliyyatlarının 30 faizi piylənmə səbəbindən edilir. Bundan başqa, qazlı şəkərli içki istehlakı yüksək olan insanların mütəmadi olaraq idmanla məşğul olmalarına baxmayaraq, bu qrup insanlarda yağların ərimə sürətində də ciddi yavaşlama müşahidə edilir. Yüksək miqdarda şəkərli içki qəbulu daxili piylənməni artırmaqla yanaşı, piylənməyə səbəb olan yağların orqanizmə uzunmüddətli yerləşməsinə səbəb olur.

Qazlı içkilərin tərkibindəki kofeinin sidikqovucu təsiri su itkisini artırır. Onların tərkibində olan turşular və şəkər diş minasını aşındırır, nəticədə diş çürümələri və həssaslığı yaranır. Qazlı içkilərdəki fosfor turşusu şümkük mineralizasiyasını azaldaraq şümkük sıxlığının azalmasına və osteoporoz riskinin artmasına gətirib çıxarır. Cəlbedici rəngli şirin içkiləri içdikdən 20 dəqiqə sonra qandakı şəkərin miqdarı yüksəlir və nəticədə insulin səviyyəsi qalxır. Artan hormon səviyyəsi ilə qaraciyər bədənəki şəkəri tez bir zamanda yağa çevirir. 40 dəqiqədən sonra kofeinin həzmi tamamlanır, qan təzyiqi yüksəlir və buna görə qaraciyər qan dövranına daha çox şəkər verir. Beyindəki adenozin reseptorları tıxanır və bədənəki yuxululuq vəziyyəti yox olur. Qazlı içki içdikdən 45 dəqiqə sonra orqanizmə dopamin istehsalını artırır. Bu kimyəvi maddənin artması beyində zövq hissi yaradan sinir şəbəkəsini stimullaşdırır. Mütəxəssislərin xəbərdarlıqları nəzərə alınaraq mövsümdən asılı olmadan bu içkilərdən uzaq durmaq, onları alternativləri ilə əvəz etmək lazımdır.

Qazlı içkilərin zərəri var

Yayda insanlar sərinləmək məqsədilə qazlı içkilərdən istifadə edirlər.

*Ülkər XASPOLADOVA,
"Azərbaycan"*