

VANN ER KUN VANN!

– brus, kaffe, te eller andre drikkevarer er ikke vann!

Blant annet regulerer vann kroppstemperaturen gjennom svetting, det smører leddene, bidrar til bedre fordøyelse, og det frakter næring og oksygen til cellene. Kroppen kan ikke lagre vann, derfor trenger vi påfyll hver dag for å erstatte væsketap fra lunger, hud, urin og avføring.

Kroppen mister 2,5 – 3 liter vann daglig via de vanlige kroppsfunksjonene. Når du venter med å drikke vann til du kjenner at du er tørst er kroppen allerede dehydrert med 0,8 – 2 % av kroppsvekten.

Hjernevevet består av 85% vann – en dehydrering vil derfor kunne føre til: hodepine, dårlig konsentrasjon og redusert korttidsminne. Evnen til å regne og hastigheten i de psykomotoriske evnene kan bli svekket. Energiproduksjonsnivået i hjernen synker når hjernen er dehydrert. En vannmangel på bare 1-2% vil føre til nedsatt konsentrasjon.

Blodet består av 95% vann – vann transporterer vesentlige næringsstoffer til cellene i kroppen og fjerner rester fra celler. En vannmangel vil redusere mekanismene som regulerer funksjoner i reguleringen av blodtrykket, noe som kan føre til økt blodtrykk.

Huden kroppens største organ, består av 70% vann. Huden fordampes vann hver dag, miljøet vi lever i påvirker dette: oppvarming, klimaanlegg, lav fuktighet, såpe og rensemidler er noe av det som kan ødelegge det ytterste beskyttende laget i huden og dermed hudens evne til å holde på fuktigheten. Huden blir tørr.

Cellene hver eneste celle i kroppen er avhengig av vann for å virke slik de skal. 2/3 av kroppens vann finnes i cellene. Redusert vann i cellene hindrer de å frakte ut næringsstoffene og fjerne avfall. Kroppen vår består i gjennomsnitt av ca. 80 prosent vann.

Hjerte består av 77% vann. Kliniske studier har vist at tilstrekkelig vanntilførsel kan bedre hjertevirkningen og minske faren for å utvikle hjertesykdommer.

Nyrene består av 80% vann. Deres funksjon er å filtrere ut avfallsstoffer som er oppløselig i vann fra kroppen. En dehydrert kropp vil kunne skade nyrene, dersom avfallsstoffene ikke fraktes ut.

Leveren består av 73% vann. Leverens jobb er å omdanne kroppens fett til energi som kan brukes. Men dersom leveren blir tvunget til å hjelpe nyrene pga. utilstrekkelig vannforbruk, vil kroppen bygge opp ekstra fett, som ville ha blitt brent dersom vanninntaket hadde vært riktig.

Lunger består av 80% vann. For å puste trenger kroppen vann. I gjennomsnitt tapes det ½ – 1 liter vann per dag bare ved å puste. For å innta oksygen og eliminere kuldioxid må lungene bli fuktet med vann. Ved vannmangel kan det være vanskelig å puste.

