

Još neka pitanja koja se postavljaju o vodi:

**Koliko bi se vode zapravo trebalo popiti dnevno?** Većini ljudi, potrebno je između 1.5 i 2.5 litara na dan. Ali ako je vruće ili vježbate, onda vam treba i više.

**Zar voda ne izaziva grčeve u mišićima ako je pijemo prije vježbanja?** Ne. To je neka staromodna ideja. Vodu trebate piti i prije i poslije vježbanja. Nema potrebe trošiti specijalne "športske" napitke, osim ako radite neke jako naporene vježbe kroz duže vrijeme - voda je sasvim dosta.

**Ali ja pijem mnogo soka. Zašto onda moram piti vodu?**

Premda nije loše svakoga dana popiti čašu voćnoga soka, još je uvijek bolje ako pijete više vode. Ali ako zaista volite okus soka, razrijedite pola soka sa pola vode. Osim što su preskupi, voćni sokovi pripomažu porastu tjelesne težine i kvarenju zubi, ako ih uživete u prevelikim količinama. Zbog toga je veoma korisno razviti u djece naviku pijenja vode - ne samo sokova - od samog početka. Ako po noći dajete djetetu bočicu za "umirenje", nastojte da u njoj ne bude ničega drugog osim čiste vode - sok ili mlijeko ili bilo što drugo sa šećerom u noćnom napitku, glavni je uzročnik kvarenja zubi u djece.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

**NSW Multicultural Health Communication Service**

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

## Pijete li dosta vode?

### Are You Drinking Enough Water?

## **Pijete li dosta vode?**

Are You Drinking Enough Water?

Croatian - 30 June 1997

Mnogo čujemo o tome što bismo trebali jesti da ostanemo zdravi, ali postoji nešto što trebamo svakoga dana više nego hranu - a to je voda. Premda svi znamo koliko je važno piti dosta vode tijekom ljetnih mjeseci, mnogi nisu svjesni da nam voda, u većim količinama, zapravo treba stalno, kroz cijelu godinu. Voda je potrebna svakom dijelu tijela da bi mogao propisno raditi, ali je posebno važna za čuvanje zdravlja bubrega. Dehidracija (pomanjkanje vode) je jedan od razloga za stvaranje bubrežnih kamenaca.

*Što će mi voda kad nisam žedan,* kažu neki. Međutim, žeđ se neprimjetno i polako razvija - neki puta i ne osjećamo žeđ, čak i onda kada je tijelu potrebna tekućina. Često puta pobrkamo osjećaj žeđi s osjećajem gladi. Kadkada kad mislite da tijelo traži hranu, ono zapravo traži vodu. Zbog toga je korisno razviti naviku redovitog pijenja vode - bez obzira jesmo li žedni ili nismo.

*Ali ja ne trebam piti toliko vode jer pijem mnogo kave i čaja,* još je jedna od uobičajenih napomena. Čaj i kava su u redu ako ih se troši umjereno, ali veće količine nisu dobra zamjena za vodu - ova dva napitka sadrže kofein koji pospješuje gubljenje tekućine iz tijela.

**Ako pijem mnogo vode, neću li imati probleme s nagomilavanjem tekućine u tijelu?** Ne. U mnogih se žena tjelesna tekućina nagomilava prije menstruacije, pa misle da će im pomoći ako piju manje vode. Međutim, to nije točno - jedan od razloga nagomilavanja tekućine je prisutnost prevelikih količina minerala zvanog natrij ("sodium") u tijelu. Ako pijemo više vode, lakše ćemo se riješiti suvišnog natrija.

**Zar nas neće tjerati na mokrenje po noći ako pijemo toliko mnogo vode?** Nema problema ako pijete više vode po danu a manje navečer. Ako zbog prečestog mokrenja morate ograničavati količinu tekućine, razgovarajte s liječnikom - možda postoji neki problem kojeg se treba liječiti. Učestalo mokrenje (uz povremeno "prokapavanje") pojavljuje se u mnogih žena, osobito u onih koje su rađale. Ali i takvi problemi se mogu riješiti pomoću jednostavnih vježbi za jačanje mjehura - liječnik vas može uputiti nekome tko će vam u tome pomoći. Za održavanje dobrog zdravlja mnogo je važnije piti dosta vode, a za učestalo mokrenje pronaći neko drugo rješenje - umjesto ograničavanja tekućine.

**Kako mogu potaknuti obitelj da pije više vode?** Držite dosta ohlađene vode u hladnjaku na vruće dane - za promjenu i zanimljiviji okus, dodajte malo svježeg iscijeđenog limunova soka ili fino iskosane listiće metvice. Kad su dani hladniji, pijte toplu vodu - i opet s limunovim sokom. Tražite vodu u restoranima, ponesite vodu na piknike i stavite vodu na stol uz obroke. Upotrijebite lijepo posuđe i čaše - to će možda potaknuti djecu da više piju.

**Koja je voda zdravija - flaširana ili obična iz pipe?** U Australiji, voda iz pipe je zdrava za piće i nema potrebe za prekuhavanje. Osim toga, voda iz pipe je fluorizirana što pomaže zaštititi zuba od kvarenja. Premda zapravo nema potrebe kupovati flaširanu vodu za svakodnevnu uporabu, ona je ipak bolji izbor nego alkohol.