

olsun diye suyun içine limon sıkın veya kıyılmış nane koyun. Soğuk günlerde içine limon sıkılmış ılık su için. Restorana gittiğiniz zaman masaya su getirmelerini isteyin. Pikniğe çıktığınız zaman veya yemeğe oturduğunuz zaman sofraya su koyun. Göze çarpıcı sürahi ve bardaklar kullanmak çocukları daha fazla su içmeye teşvik edebilir.

**Sağlık Tercümanlığı Servisi**  
**Health Care Interpreter Service**

**Telefon Numaraları**

**Sydney (02):**

<b>Kuzey</b>	<b>438-7560</b>	<b>Newcastle</b>	<b>(049) 26-3533</b>
<b>Merkez, Doğu</b>			
<b>ve Güney</b>	<b>515-3222</b>	<b>Illawarra</b>	<b>(042) 74-4211</b>
<b>Batı</b>	<b>840 3456</b>	<b>Griffith</b>	<b>(069) 62-3900</b>
<b>Wentworth</b>	<b>840 3456</b>	<b>Hunter</b>	<b>(049) 246 285</b>
<b>Güney Batı</b>	<b>757 1800</b>	<b>İş saatleri dışında</b>	<b>(049) 61 5353</b>

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilemez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

# YETERLİ MİKTARDA SU İÇİYOR MUSUNUZ?

**Are You Drinking Enough Water?**

**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

## **YETERLİ MİKTARDA SU İÇİYOR MUSUNUZ?** (Are You Drinking Enough Water?)

Sağlıklı kalabilmek için neler yememiz gerektiğini hep duyarız ama günlük yaşamda gıdadan daha fazla gereksindiğimiz bir şey varsa, o da sudur. Yazın sıcak aylarında yeterince su içmenin önemi bilindiği halde, yılın her ayında bol bol su içmenin gerektiği, genellikle, pek bilinmez. Sağlıklı çalışabilmek için vücudun her tarafının suya gereksinimi vardır; fakat, özellikle böbreklerin sağlıklı kalabilmesi için, su çok önemlidir. Böbrek taşlarının oluşmasının bir nedeni de vücudun susuz kalmasıdır.

Bazı kişiler, "Susamadığıma göre su içmem gerekli değil" diyebilir. Ancak, daha biz susadığımızın farkına varmadan da vücut su isteyebilir. Genellikle de susuzlukla açlığı karıştırır. Bazen acıktığımızı sanırız ama aslında vücut su istemektedir. Bu nedenle, ister susamış olun ister olmayın, düzenli olarak su içmek alışkanlığını edinmeniz gerekmektedir.

Bazı kişiler de "Bol bol kahve ve çay içtiğim için ayrıca su içmem gerekmez" diyebilirler. Ölçülü olmak koşuluyla kahve ve çay içilebilir ama bunları bol bol içmek suyun yerini tutmaz; çünkü çay ve kahvenin içinde bulunan kafein vücudun su kaybetmesine neden olur.

Çeşme suyu mu şişe suyu mu sağlığa daha uygundur? Avustralya'da çeşme suyu tehlikesizce içilebilir ve kaynatmaya gerek yoktur. Ayrıca, çeşme suyunun içinde diş çürümelerini önleyen flüor bileşimi bulunmaktadır. Günlük içilecek su için şişe suyu satın almak gerekli olmamakla birlikte, alkol yerine şişe suyu içebilirsiniz.

Su hakkında sorulan diğer sorular şunlardır:

### **Her Gün Ne Kadar Su İçmek Gereklidir?**

Çoğumuz için hergün 1.5 ilâ 2.5 litre su gereklidir. Ancak, hava sıcaksa ve egzersiz yapıyorsanız, daha fazla su içmeniz gerekir.

### **Egzersiz Yapmadan Önce Su İçmek Krampa Neden Olur Mu?**

Hayır. Bu modası geçmiş bir düşüncedir. Su hem egzersizden önce hem

de egzersizden sonra gereklidir. Uzun süreli ağır egzersiz yapmadıkça sporcuların içtikleri içecekler gerekli değildir; salt su içmek yeterlidir.

### **Bol Bol Meyve Suyu İçiyorum. Ayrıca Neden Su İçmek Gerekli Olsun?**

Hergün bir bardak meyve suyu içmek iyi olmakla birlikte daha fazla su içmek en iyisidir. Meyve suyunu tatlı olduğu için seviyorsanız, bardağınızı yarı yarıya meyve suyu ve suyla doldurunuz. Meyve suyu hem daha pahalıdır, hem de kilo sorunlarına ve dişlerin çürümesine neden olur. Bu nedenle çocukları da başından meyve suyu yerine su içmeye alıştırmak iyidir. Çocuklara gece yataken içecek bir şey veriyorsanız, bu sudan başka bir şey olmasın. Çocuğa gece meyve suyu, süt veya içinde şeker olan diğer içecekler vermek diş çürümemesinin en yaygın nedenlerinden biridir.

### **Çok Su İçmek Vücudun Su Toplamasına Neden Olmaz Mı?**

Birçok kadın adet günlerinden önce vücutta su toplanmasından şikâyetçi olduğu için bu günlerde daha az su içerek durumu idare etmeye çalışır. Oysa bu günlerde daha da fazla su içmek gereklidir. Vücutta su toplanmasının nedenlerinden biri vücutta sodyum birikimidir. Su içmek vücuttan bu aşırı miktardaki sodyumun atılmasına neden olur.

### **Su İçmek Gece Daha Çok Tuvalate Çıkmaya Neden Olmaz Mı?**

Eğer bütün gün boyunca yeterli miktarda su içtiyseniz gece az miktarda su içmek yeterlidir. Sık sık idrara çıktığınız için su içmekten kaçınıyorsanız bu tedavi edilmesi gereken bir sorun olabileceğinden durumu doktorunuza söyleyiniz. Sık sık idrara çıkmak ve idrarı tutamayıp kaçırmak, özellikle, doğumu yapmış kadınlarda yaygın bir sorundur. İdrar torbasını güçlendirici basit egzersizler yapmak bu soruna yardımcı olabilir. Doktorunuz sizi yardım görebileceğiniz bir servise havale edebilir. Sağlıklı kalabilmek için yeterli miktarda su içmek gereklidir. Sık sık idrara çıkıyorsanız, daha az su içeceğinize sorunu tedavi etmenin yollarını araştırın.

### **Ailemi Daha Fazla Su İçmeye Nasıl Teşvik Edebilirim?**

Sıcak günlerde buz dolabında bol bol soğuk su bulundurun. Değişiklik