

АКТУЕЛНО: ВОДА

Без воде нема живота на Земљи. Она је услов опстанка биљног и животињског света и човека. Обезбеђивање здравствено безбедне воде циљ је здравствених политика сваке земље широм планете.

Вода је неопходна човеку за пиће, одржавање хигијене, производњу и припрему хране. Вода у телу има многобројне и битне улоге: раствара органске и неорганске супстанце, преноси хранљиве и регулаторне материје, учествује у биохемијским реакцијама, регулише температуру тела, има заштитну улогу итд.

Организам добија воду преко течности, али и кроз кашасту и чврсту храну.

Тело одрасле и здраве особе садржи око 60% воде. Просечне дневне потребе за водом за мушкарце износи око 2,5 литара и за жене око 2 литара, мада се оне могу повећати под утицајем разних фактора. Садржај воде у телу и потребе за водом веће су код новорођенчади и мале деце. Потребе за водом су индивидуалне и зависе од бројних фактора: пола, узраста, здравственог стања организма, начина исхране, климатских услова, физичке ангажованости и др.

Табела 1. Дневни унос и излучивање воде из организма (Степановић)

<i>Дневни унос воде</i>	<i>Дневно излучивање воде из организма</i>
У облику пића 1500-1750 мл	Преко бубрега 1200-1500 мл
Преко хране 600-900 мл	Преко коже 700-900 мл; дисањем 400 мл
У току разградње хране 300-500 мл	Преко црева и екскрецијом 100- 200мл
Укупно: 2400-3000 мл	Укупно: 2400-3000 мл

Пијте воду у складу са Вашим потребама, користите је за хигијену и припрему хране штедљиво, јер је здравствено безбедна вода право богатство.

Снежана Ралић Маричић,
Мастер јавног здравља и нутрициониста