



THE WATER & COFFEE COMPANY

Miksi vesi on niin tärkeää?

Koska elimistö menettää jatkuvasti vettä noin 2,5–3 litraa päivässä normaalien elintoimintojen mukana, menetetty vesi pitää korvata, jotta elimistö säilyy terveenä. On ironista, että janon tunne syntyy vasta sitten, kun elimistön nestetaso on jo alkanut laskea. Siksi on tärkeää juoda vettä jo ennen kuin janon tunnetta ilmenee. Siinä vaiheessa, kun ihminen alkaa tuntea janoa, elimistön nestevajaus on jo 0,8–2 % kehon painosta.

Tässä muutamia tärkeitä osa-alueita, joissa vedellä on keskeinen rooli:

Vesi ja aivot

Aivokudos sisältää 85 % vettä. Kun nestetasapainosi heilahtelee, aivot alkavat tuntea sen vaikutuksen. Keskittymiskyky heikkenee, päätä särkee ja lyhytaikainen muisti heikkenee. Tämä johtuu siitä, että nestevajaus aiheuttaa aivojen energiatuotannon laskua. Tutkimukset ovat osoittaneet että vain 1-2% nestetasapainon lasku alentaa yksilön keskittymiskykyä merkittävästi.

Vesi ja veri

95 % verestäsi on vettä. Vesi kuljettaa välttämättömiä ravintoaineita kehosi soluihin sekä poistaa niistä kuona-aineita. Nestevaje häiritsee kehon verenpaineen säätelymekanismeja, mikä saattaa johtaa kohonneeseen verenpaineeseen.

Vesi ja iho

Iho on ihmisen suurin elin ja koostuu 70 prosenttisesti vedestä. Osa kehomme vedestä katoaa päivittäin ihon läpi haihtumalla. Ympäristö, jossa elämme lämmityksineen ja ilmastointeineen, alhainen kosteus sekä saippuat ja ihonpuhdistusaineet voivat vahingoittaa ihon pintakerrosta ja heikentää sen kykyä säilyttää kosteutta. Kun et juo tarpeeksi korvataksesi kehon menetettyä nestettä, iho tuntuu kuivalta. Kosteusvoiteet saattavat auttaa, mutta paras ratkaisu on tarttua vesilasiin ja kosteuttaa ihoa sisältäpäin.

Vesi ja solut

Jokainen kehosi solu vaatii vettä toimiakseen. Keskimääräinen ihminen koostuu 50%-70% vedestä. Tästä kaksi kolmasosaa kulkeutuu soluissa. Jos kehossa ei ole tarpeeksi vettä, solut eivät pysty tekemään tehokkaasti sitä, mihin ne on tarkoitettu, kuten kuljettamaan ravintoaineita.

Vesi ja luusto

Luut koostuvat noin 22 prosenttisesti vedestä. Vesi on myös välttämätöntä nivelten kitkattomalle liikkeelle. Rustokudos luiden päissä pitää sisällään vettä, mikä helpottaa nivelten liikkeitä. Kun vastakkaiset nivelpinnat ovat kosteita, ne liukuvat pehmeämmin toisiaan vasten. Jos nivelpinnat ovat kuivia, kitkan aiheuttama kuluminen lisääntyy, mikä rappeuttaa niveliä sekä johtaa kipuun ja herkempään tulehtumiseen.

Vesi ja sydän

Sydän koostuu 77 prosenttisesti vedestä. Kliiniset tutkimukset ovat osoittaneet, että riittävä nesteytys voi parantaa sydämen toimintaa ja vähentää sydänsairauksien riskiä.

Vesi ja munuaiset

Munuaiset koostuvat 80 prosenttisesti vedestä, ja niiden tehtävänä on poistaa kehosta veteen liuenneita kuona-aineita. Jos kehossa ei ole tarpeeksi nestettä, kuona-aineita ei poistu tehokkaasti, mikä saattaa vahingoittaa munuaisia. Iso-Britannian kansallisen munuaistutkimussäätiön the National Kidney Research Foundationin mukaan kahden vesilitran juominen päivässä voi auttaa ehkäisemään munuaisskiviä.

Vesi ja maksa

Maksa koostuu 73 prosenttisesti vedestä. Sen tehtävänä on muuntaa kehon rasvaa energiaksi. Mikäli maksa joutuu avustamaan munuaisia niiden tehtävässä liian alhaisen veden kulutuksen vuoksi, keho alkaa kerää liikaravain, jonka maksa olisi polttanut, mikäli käytössä olisi ollut riittävästi vettä.

Vesi ja keuhkot

Kehosi tarvitsee vettä hengittääkseen. Keskimäärin ihminen menettää puolesta litrasta yhteen litraa vettä päivässä ainoastaan hengittämällä. Keuhkot koostuvat 80 prosenttisesti vedestä, ja jotta ne voisivat vastaanottaa happea ja poistaa hiilidioksidia tehokkaasti, niitä on kostutettava jatkuvasti. Nestevaje voi tehdä myös hengittämisestä vaikeampaa, sillä kun keho pyrkii taistelemaan nestevajasta vastaan se tuottaa histamiinia, joka tukkii keuhkojen hiusuonet. Tämä vähentää nestehukkaa, mutta vaikeuttaa hengittämistä.