



## PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 26

### VODA – ČUDO BEZ KALORIJA



Ovde ćemo da govorimo o vodi, koja je čudo na svetu, i to „bez kalorija“!

Zamisli da pokušavaš da opereš puno prljavih sudova u sudoperi, uz pomoć samo jedne čaše vode. Da li bi mogao sve te sudove dobro da opereš sa tom količinom vode? Slično je i sa nama. Kad mi pijemo nedovoljno vode, onda

telo mora u koncentrovanoj formi da izbacuje napolje nečistoće. To dovodi do neprijatnog zadaha<sup>i</sup> i neprijatnog mirisa mokraće.<sup>ii</sup>

Ankete pokazuju da većina osoba ne pije dovoljno vode. Danas su osvežavajući napici postali glavno piće, kako za omladinu, tako i za odrasle. Preko 63% prosečne omladine u Americi tvrdi da pije bar jedno šećerom zaslađeno piće dnevno, 33% tvrdi da pije 2 ili više,<sup>iii</sup> a neki čak tvrde da piju i 6-7 takvih pića dnevno. Pored osvežavajućih napitaka, umesto vode odrasli danas troše i mnoga druga pića, kao što su to: pivo, čaj, kafa i sokovi.

Šta se događa kad odeš u restoran da jedeš? Prvo te pitaju: „Šta želiš da piješ?“ Zar nije interesantno da vrlo malo osoba u takvim slučajevima naruči vodu? Većina naruči osvežavajuće ili druge napitke, bez da se pita šta je telu zaista potrebno.

Na sreću, naš Stvoritelj je obezbedio dovoljno vode oko nas da je koristimo onoliko koliko nam je potrebno. On želi da mi koristimo to prirodno piće. Biblija nas ohrabruje da se brinemo za naša tela, i da pijemo pića koja su Bogu na čast, i koja doprinose našem dobrom zdravlju. U 1. Korinćanima 10:31 čitamo: „**Ako, dakle, jedete, ako li pijete, ako li što drugo činite, sve na slavu Božiju činite.**“ Voda zadovoljava taj uslov.

#### **Zašto je voda tako važna?**

Naša tela su isto tako zavisna od vode kao i automobil od radijatora.

Mnoge osobe se iznenade kad čuju koliko mnogo vode sadrži ljudsko telo. 60% težine prosečnog čoveka se odnosi samo na vodu,<sup>iv</sup> a kod bebe čak i više, 75%.<sup>iv</sup> Interesantno je da se 73% težine mozga odnosi samo na vodu.<sup>v</sup>

Voda je potrebna za sve funkcije ljudskoga života, kao što su to:

- disanje,
- varenje,
- proizvodnja pljuvačke i suza,
- kontrola temperature, i
- fleksibilnost mišića, tetiva, hrskavice i kostiju.

Glavni izvori vode za telo su:<sup>vi</sup>

- voda za piće i druge tečnosti, i
- hrana, posebno voće i povrće.

Danas izgleda da ljudi piju sve drugo, osim vode. Osvežavajući napici nisu najbolji izvor vode za telo zato što mnogi od njih sadrže štetne dodatke, kao što su to šećer, kafein i fosfor.<sup>vii</sup> Da li bi ti ikad uzeo čašu vode, dodao u nju 8-12 kašičica<sup>viii</sup> šećera i dozu hemikalija, i to nazvao osvežavajućim ili zdravim pićem? Proizvođači osvežavajućih napitaka baš to rade!

Mnogi napici povećavaju izlučivanje kiseline u stomaku, što može da izazove gorušicu i nelagodnost od stomaćnih čireva.<sup>ix</sup> Neke vrste sode sadrže fosforu kiselinu koja može da doprinese smanjenju rezerve kalcijuma u telu, a što vodi ka formiranju krutih, lako lomljivih kostiju.<sup>vii</sup> Mnoga pića sadrže kalorije koje moraju da se svare kao hrana. Te kalorije mogu u telu da doprinesu povećanju masnog tkiva, razvoju Tip II dijabetisa i srčanog oboljenja.<sup>vii</sup>

### **Da li osvežavajuća pića za dijetu, za koje se tvrdi da su „bez šećera”, mogu da reše spomenute probleme?**

Većina osvežavajućih pića za dijetu ne sadrži sećer ili kalorije, ali izaziva druge probleme. Skoro sva veštačka pića, sa šećerom ili bez njega, sadrže dodatne hemikalije za boju, ukus, prezervaciju, i druge svrhe. Jedna nedavna studija je objavila veći porast u težini, odnosno gojaznost, među onima koji troše veštački zaslađena pića, u odnosu na one koji ih ne troše.<sup>x</sup>

Pijenje čiste vode eliminiše sve te probleme. Voda ne sadrži ekstra kalorije da uspore varenje, ili da dodaju telu neželjenu debljinu. Ona ne sadrži sastojke koji bi nadražili osetljivu sluzokožu probavnog sistema. Do vode se može lako doći, i ona je jeftina!

Svakoga dana naša tela gube izvesnu količinu vode.

## Kako mi gubimo vodu?

Normalni gubitak vode se odvija na sledeće načine. Posredstvom<sup>iv</sup>

- nevidljivog isparavanja,
- vidljivog znojenja,
- disanja,
- mokraće, proizvedene u bubrezima, a koji dnevno prerađuju oko 180 litara vode, i posredstvom<sup>iv</sup>
- creva, koja kroz kraj debelog creva izbacuju napolje izmet.

Naša tela gube vodu čak i kad spavamo. Osoba koja se odmara će da izgubi otprilike 2½-3 litara vode dnevno preko bubrega, creva, i pluća posredstvom disanja.<sup>xi</sup> Te znatne količine vode, koje svakodnevno napuštaju naša tela, nam govore da treba na neki način da ih nadoknadimo. Ako to zanemarimo da učinimo, postaćemo dehidrirani, odnosno počecemo da se sušimo.

## Kako da znamo da li smo dehidrirani?

Evo nekoliko znakova:

1. „**Žeđ**“ nije pouzdan pokazivač naših telesnih potreba za vodom.<sup>xii</sup> Zbog toga treba da pijemo više vode nego što bi to činili povodeći se za našim osećanjima.
2. **Boja mokraće** je pouzdaniji dokaz hidracije, odnosno količine vode. Ako telo sadrži dovoljno tečnosti, njegova mokraća će da izgleda bezbojna ili bledo-žučkasta.<sup>xii</sup>
3. Drugi znaci umerene dehidracije uključuju:<sup>xii</sup>
  - glavobolju,
  - zatvor,
  - umor, i
  - suhu kožu.

## Koliko mnogo vode treba ti da piješ?

Da bi odgovorili na to pitanje, da vidimo kakvu je ulogu voda odigrala u prvim poduhvatima za osvajanje vrha planine Everesta.<sup>xiii, xiv</sup>

1952. godine su Švajcarci dobro isplanirali svoju avanturu da se popnu na vrh planine, ali to nisu uspeli da ostavare. Bilo im je preostalo još samo 101 m do vrha. U čemu su oni pogrešili? Kasnije je bilo ustanovljeno da su članovi ekspedicije pili samo nekoliko čaša vode dnevno. To je bila vrlo mala količina vode za ljude koji su se sa velikim naporom penjali gore na tu visinu.

Kada je godinu dana kasnije taj isti poduhvat bio preduzet od strane jednog britanskog tima, pod vođstvom Sir Edmund Hillary, učesnici ekspedicije su pili u proseku 12 čaša vode dnevno. Kakav je bio rezultat tog poduhvata? Britanci su uspeli, i postavili su prvu zastavu na najviši planinski vrh sveta.



Kakva je bila razlika između spomenutog uspeha i prethodnog poraza? Prema Sir John Hunt, vođi britanske ekspedicije, veliki deo njihovog uspeha je bio zbog toga što su oni pili dovoljno vode.

**Stoga, koliko mnogo vode je nama potrebno?**

Za žene se preporučuje da piju oko 9 čaša vode dnevno, a za ljude 13 čaša.<sup>xv</sup>

Da li je teško piti toliko mnogo vode? Da, samo u slučaju ako nemamo pravilan plan, to jest, raspored.

**Evo nekih sugestija** u vezi sa tim:

Svakoga jutra kad ustaneš iz kreveta popij 2 čaše vode. Primetićeš da će to brzo da promeni boju tvoje mokraće od tamne na bledo-žućkastu, to jest, normalnu boju.



Zatim drži čašu ili flašu sa vodom do ruke tamo gde radiš, ili u kuhinji, ili gde god redovno provodiš dosta vremena.

Pij između obroka.<sup>xvi</sup> Čekaj 2 sata posle obroka da piješ, da ne bi poremetio proces varenja.

Nastoj da postigneš svoju idealnu potrošnju vode dnevno. Kad se jednom navikneš da piješ dovoljnu količinu vode, primetićeš razliku u svojoj živahnosti i opštem osećanju zadovoljstva.

**Koja vrsta vode je najbolja za piće?**

Često se čuju izveštaji o zagađenosti vode teškim metalima, nuklearnim otpacima, veštačkim đubrivima, pesticidima, herbicidima, i procurelim tečnim gorivima. To neke osobe uplaši do te mere, da se one počnu ustručavati da piju čak i vodu koja izlazi iz slavine u njihovoj kuhinji.

Mnogi gradski ili opštinski sistemi vodovoda se svakodnevno testiraju, i ako se oni održavaju prema standardima, voda sa česme u kuhinji je isto tako dobra kao i voda u flaši koja se kupi u radnji. Pored toga, ona je još mnogo jeftinija!

Ako želiš da budeš sigurniji u kvalitet vode koju piješ, upotrebi filter. Najjednostavniji, pa ipak kvalitetan, je filter od ugljena. On može da ukloni mnoge zagađenosti, i da učini vodu prijatnom za piće.<sup>xvii</sup>

Ironično je da većina od nas ima više štete od **nedovoljnog** pijenja vode, nego od mogućih zagađenih sastojaka u njoj. Bez obzira odakle se snabdevaš vodom, imaj na umu da je ona neophodna za život.



U Svetome Pismu se voda često upotrebljava kao duhovni simbol. Kao što naše telo potrebuje vodu da zadovolji žeđ, tako i mi imamo unutrašnju potrebu koju treba da zadovoljimo. U Otkrivenju 22:17 naš Nebeski Otac upućuje najdivniji poziv svakome na ovom žednom svetu. On tamo kaže: „**Dođi! I ko je žedan neka dođe, i ko hoće neka uzme vodu života zabadava.**”

Kad te sledećeg puta neko upita:

„Da li bi hteo nešto da popiješ?“, mogao bi da odgovoriš:

„Da, čaša vode bi bila dobra. Na kraju krajeva, ona je **savršeni napitak.**”

<sup>i</sup> Henderson, R. (2014). *Loš zadah (halitoza)*. <http://www.patient.co.uk/health/bad-breath-halitosi>

<sup>ii</sup> Stöppler, M.C. (2014). *Neprijatni miris mokraće*. [MedicineNet.com. http://www.medicinenet.com/urine\\_odor/symptoms.htm](http://www.medicinenet.com/urine_odor/symptoms.htm).

<sup>iii</sup> Nedeljni Izveštaj o Stanju Bolesti i Smrtnosti. (2011). *Potrošnja Pića Među Studentima Srednje Škole u Americi*, 2010. 60(23);778-780. <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6023a2.htm>

<sup>iv</sup> Seeley, R., Tate, P., & Stephens, T. (2008). *Anatomija i Fiziologija (8. izdanje)*. Njujork: McGraw-Hill.

<sup>v</sup> USGS. (2014). *Tvoja unutrašnja voda*. Uzeto 29. Jul, 2014 iz: <http://water.usgs.gov/edu/propertyyou.html>.

<sup>vi</sup> Američki Koncil za Vežbanje. (2008). *Činjenice o Kondiciji: Zdravo Održavanje Hidracije (Vlažnosti)*. [http://www.acefitness.org/fitfacts/pdfs/fitfacts/itemid\\_173.pdf](http://www.acefitness.org/fitfacts/pdfs/fitfacts/itemid_173.pdf)

<sup>vii</sup> Harvardska Škola Javnog Zdravlja. (2014). *Bolesti i Osvežavajući Napici*. <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/soft-drinks-and-disease/>

<sup>viii</sup> Harvardska Škola Javnog Zdravlja. (2009). *Hranljivi Izvori: Koliko je to slatko?* <http://www.hsph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/30/2012/10/how-sweet-is-it-color.pdf>

<sup>ix</sup> Madell, R., pregledano od strane Krucik, G. (2012). *Kafa za Gorušicu, u Odnosu na Čaj*. Zdravstvena Linija. <http://www.healthline.com/health/gerd/coffee-tea>

<sup>x</sup> Harvardska Škola Javnog Zdravlja. (2014). *Hranljivi Izvori: Veštački Zasladivači*. <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/artificial-sweeteners/>

<sup>xi</sup> Državna Uprava u Viktoriji. (2014). *Bolji kanali zdravlja: Voda kao važni nutrijent*. [http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Water\\_a\\_vital\\_nutrient](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Water_a_vital_nutrient)

<sup>xii</sup> Osoblje Mejo Klinike (2014). *Dehidracija*. Mejo Klinika. Pregledano 29. Jul, 2014. iz <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dehydration/basics/symptoms/con-20030056>

<sup>xiii</sup> Pugh, L.G.C.E. (1953). *Naučni aspekti ekspedicije osvajanja planinskog vrha Everest, 1953*. *Geografski Žurnal*. 120(2):183-192. Pregledano od strane Wiley sa JSTOR ([www.jstor.org](http://www.jstor.org)), 02/05/2013: Carsko Geografsko Društvo sa IBG: Unapređenje geografije i geografskog učenja. <http://www.rgs.org/NR/rdonlyres/72CDB0D3-527A-4726-B492-7C00BF59052C/0/Scientificaspects.pdf>

<sup>xiv</sup> Roberts, D. (2003). 1953: Prvi Koraci - Sir Edmund Hillary i Tenzing Norgay. Izvodi iz knjige *50 Godina na Everestu*. <http://adventure.nationalgeographic.com/adventure/everest/sir-edmund-hillary-tenzing-norgay-1953/#page=2>

<sup>xv</sup> USDA. (2014). *Voda, Kalijum, Sodium, Hlorid i Sulfit*. [http://www.nal.usda.gov/fnic/DRI/DRI\\_Water/73-185.pdf](http://www.nal.usda.gov/fnic/DRI/DRI_Water/73-185.pdf) (više detalja na <http://fnic.nal.usda.gov/dietary-guidance/dri-reports/water-potassium-sodium-chloride-and-sulfate#overlay-context=dietary-guidance/dri-reports/vitamin-c-vitamin-e-selenium-and-carotenoids>); Institut Medicine (2004). *Dijetarne Referencije Potrošnje: Voda, Kalijum, Sodium, Hlorid i Sulfit*. <http://www.iom.edu/Reports/2004/Dietary-Reference-Intakes-Water-Potassium-Sodium-Chloride-and-Sulfate.aspx>.

<sup>xvi</sup> White, E. (1976). *Saveti o Zdravlju i Ishani*. Hagerstown, MD: Review and Herald.

---

<sup>xvii</sup> Quiring, S. M. (2014. (ažurirano 2013.)). Sistemi za Prečišćavanje Vode kod Kuće. *Texas A&M Agrilife Extension*.  
[http://fcs.tamu.edu/housing/efficient\\_housing/water\\_management/home\\_water\\_treatment\\_systems.php](http://fcs.tamu.edu/housing/efficient_housing/water_management/home_water_treatment_systems.php).

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.