

ICHIMLIK SUVNING INSON HAYOTIDAGI AHAMIYATI

Rahmonova H.A., Ibrohimova D.U., Mahmudova N.Sh., Nabiyeva H.Sh.

*Marg'ilon Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi
O'zbekiston. Farg'ona.*

Inson organizmining 2/3 qismi suvdan iborat. Katta yoshli inson kuniga 2 litrdan kam bo'lmagan miqdorda suv ichishi kerak. Biroq hamma ham bunga amal qilavermaydi. Bu esa hayot, salomatlik, go'zallik va ozish uchun muhimdir! Bu haqida zdorovejka.ru'da taqdim etilgan foydali ma'lumotlarni e'tiboringizga havola qilamiz.

Suv inson organizmining barcha hujayralari uchun ozuqa hisoblanadi. Aynan suv har bir organning katta qismini egallaydi. Masalan, qondagi suv miqdori - 90 foiz bo'lsa, miya - 85 foiz, mushaklar - 75 foiz, jigar - 65 foiz, suyaklar - 28 foiz, yog' to'qimalari esa 25 foiz suvdan tashkil topgan. Organizmdagi barcha kimyoviy reaksiyalar suv ishtirokida bo'ladi.

Chanqoq hissi organizmga yordam kerakligidan dalolat beradi. Shu bois inson faqat organizmi talab qilgandagina emas, har doim - suv ichgisi kelsa-kelmasa, uni suv bilan ta'minlab turishi kerak.

Aksariyat odamlar kundalik me'yorning bor-yo'g'i 1/3 qismini iste'mol qilganliklari uchun ham, ko'p kasalliklar rivojlanadi.

Suvning inson organizmi uchun foydasi

O'zimizni yomon his qilsak, odatda buni charchoq yoki stresslar, vitaminlar yetishmovchiligi va boshqa sabablar bilan izohlaymiz. Vaholanki, organizm shu tariqa oddiy suvga ehtiyoj sezayotgan bo'ladi, zero organizm suvsiz to'laonli ishlay olmaydi.

Jigar

Jigar organizmni mikrob va viruslar, ozuqaviy bo'yoqlar va konservantlar ko'rsatuvchi salbiy ta'sirdan himoyalaydi. Jigarning vazifasi toksinlarni suvda eruvchan holatga keltirish va ularni organizmdan muvaffaqiyatli chiqarib tashlashdan iborat. Jigar normal suv balansi tufayli chiqindilarni qayta ishlashga kamroq vaqt sarflaydi va bu ishni sifatli amalga oshiradi, demak, turli kasalliklar rivojining oldini oladi.

Buyraklar

Buyraklar organizmdagi barcha suyuqliklarni filtrlaydi. Inson yetarli miqdorda suv ichsa, buyraklar ortiqcha suyuqlikni peshob bilan chiqarib yuboradi, u bilan

birga esa barcha zararli moddalar ham organizmdan tashqariga chiqariladi. Agar suv kam ichilsa, u holda buyraklar uni tejashiga va organizmda ushlab turishiga to‘g‘ri keladi. Bunday holatlarda kamroq peshob hosil bo‘ladi, bu esa buyraklar faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Qon

Qonga tushuvchi barcha zararli moddalar limfani "utilizatsiya" qiladi. Limfa o‘lik hujayralar va boshqa chiqindilarni to‘playdi, ularni limfa to‘qimalariga yetkazadi, bu yerda esa ular filtrlanadi, keyin esa qayta ishlash uchun jigar va buyraklarga yo‘llanadi. Normal suv balansi limfaga bunday mas‘uliyatli ishning uddasidan chiqishga yordam beradi.

Bo‘g‘inlar

Artrit ko‘pchilikka azob beradi, biroq bu kasallikning ko‘p holatlarda organizmning surunkali suvsizlanishi natijasida kelib chiqishini hamma ham bilmaydi. Organizmga surunkali ravishda suv yetishmasa, bo‘g‘inlar jiddiy zarar ko‘radi va bu artritga olib keladi.

Badantarbiya qilish

Badantarbiya bilan shug‘ullanayotgan paytda yetarlicha suv iste‘mol qilmaslik yaxshi emas. Zero buning natijasida inson tez charchab qoladi, harakatlar koordinatsiyasi buziladi va hatto mushaklar konvulsiyalari yuzaga kelishi mumkin. Nima uchun bunday bo‘ladi? Inson faol harakatlangan vaqtida ko‘proq terlaydi - undagi qon miqdori kamayadi. Agar suyuqlik yetishmovchiligi to‘ldirilmasa, yurak faoliyatida buzilish kuzatiladi. Shu bois organizm suvsizlanishining oldini olish uchun jismoniy mashqlarga kirishishdan avval, shug‘ullanish davomida va undan keyin suv ichish kerak bo‘ladi.

Suvning yetarlicha iste‘mol qilinmasligi organizmning suvsizlanishiga olib keladi. Suvsizlangan organizm organlarni zararli moddalardan to‘liq tozalay olmaydi, ular qonga kelib tushadi va bu so‘zsiz terining holatida o‘z aksini topadi. Teri rangpar, dag‘al tus olib, unda husnbuzarlar paydo bo‘ladi, son va dumba sohalarida esa tsellyulit paydo bo‘lib, tovon va tirsaklar terisining qurishi kuzatiladi.

Suvning ozish uchun foydasi

Yuqorida qayd etilgan barcha xususiyatlaridan tashqari, suv ortiqcha vazndan xalos bo‘lishga yordam beradi va hatto bu maqsad yo‘lidagi asosiy omil hisoblanadi. Suvda yog‘ va xolesterin, shu bilan birga, kaloriyalar yo‘q, suv ishtahani kamaytiradi va yog‘ zaxiralarini qayta ishlashda ishtirok etadi. Agar organizmdagi suv miqdori yetarli bo‘lmasa, u holda buyraklar o‘z vazifasini normal bajara olmaydi. Shunda jigar ularning vazifasini o‘z zimmasiga oladi, uning yog‘

almashinuvida ishtirok etish xususiyati esa kamayadi. Natijada yog‘ organizmda to‘plana boshlab, insonning semirishga olib keladi. Shu bois inson ortiqcha vazn tashlashga harakat qilsa-yu, bunga yetarli suv ichmasa, organizm yog‘ni normal qayta ishlay olmaydi.

Shu bilan birga, tan olish kerakki, ba'zan organizmda suv yig‘ilishi natijasida vazn to‘plash holatlari ham kuzatiladi. Masalan, tanasida suv yig‘ilishiga moyil bo‘lgan inson kamroq suv ichsa, muammo o‘z-o‘zidan hal bo‘ladi, deb hisoblaydi. Biroq, aslida buning aksi bo‘ladi. Organizmga suv yetishmasa, u suyuqlikning har bir tomchisini ushlab qolishga harakat qiladi va uni zaxira sifatida bilak va oyoq tovonlarida zahiralaydi. Shuning uchun organizmni muntazam ravishda yetarlicha suv bilan ta'minlab turish tavsiya etiladi.

Shuni yodda tutish lozimki, inson qancha ko‘p tuz iste'mol qilsa, organizm uni eritish uchun shuncha ko‘p suvni ushlab qoladi.

Qancha suv ichish kerak?

Har kuni o‘rtacha 2 litr suv organizmdan buyraklar, ichak, o‘pka va teri orqali tashqariga chiqariladi. Taxminan 0,5 litr suyuqlik nafas chiqarilishi natijasida yo‘qotiladi. Agar mana shu chiqarilayotgan suv o‘rni to‘ldirilmasa, organizm suvsizlanadi.

Suvsizlanish belgilari: charchoq, bosh va mushaklardagi og‘riqlar, og‘iz va ko‘z qurishi, issiq havoni ko‘tara olmaslik, peshob rangining to‘q tus olishi.

Xo‘sh, inson qancha suv ichishi kerak? Semizlikni davolash bilan shug‘ullanuvchi mutaxassislarning ta’kidlashicha, sog‘lom inson kuniga kamida 8-10 stakan suv ichishi kerak. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish yoki issiq haroratda bundan-da ko‘p suv ichish tavsiya etiladi. Ortiqcha vaznga ega inson esa har ortiqcha 10 kilogramm uchun qo‘shimcha 1 stakandan suv ichishi kerak bo‘ladi. Shuni yodda tutish lozimki, kuchli chanqoq organizmning suvsizlanishidan dalolat beradi, shuning uchun faqatgina chanqoqni his qilganda emas, muntazam ravishda suv ichish zarur.

Bolalar qancha suv ichishi kerak? Germaniyadagi Bolalar oziqlanishini o‘rganuvchi ilmiy-tadqiqot instituti izlanishlari natijasida ma’lum bo‘lishicha, 1 yoshdan 4 yoshgacha bo‘lgan bolalar kam suyuqlik ichishar ekan. Bola bu yoshda deyarli 1 litr suyuqlik ichishi kerak, bu taom bilan iste'mol qilinadigan suyuqlikdan tashqari. Biroq bolalar bundan kam suv ichishar ekan. Bolalar ichishi uchun eng optimal suyuqlik - bu toza ichimlik suvi.

Suvning o‘rnini ichimliklar bilan to‘ldirish mumkinmi? Suvga aralashtirilgan mevali va sabzavotli sharbatlar organizmning suyuqlikka bo‘lgan talabini qondiradi, biroq ularda kaloriyalar mavjud. Sut va shakarli ichimliklarni o‘zlashtirish uchun

esa organizmga oddiy suv kerak bo‘ladi. Choy, qahva va alkogol yengil peshob haydovchi ta'sirga ega, shuning uchun ulardan keyin suyuqlik o‘rnini to‘ldirish uchun organizmga suv kerak bo‘ladi. Suvdek qadrlı suyuqlik o‘rnini hech nima bosa olmaydi!

Ko‘proq suv ichishni qanday o‘rganish mumkin? Buning uchun quyidagilarga odatlaning:

- ✓ Doim o‘zingiz bilan birga suv olib yuring;
- ✓ Har bir taom iste'molida bir stakandan suv ichishga odatlaning;
- ✓ Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishdan oldin, ularning davomida va keyin suv iching;
- ✓ Ishlar orasidagi tanaffuslarda choy yoki qahva emas, suv iching;
- ✓ Suv ta'mini yaxshilash uchun uni filtrlang va limon sharbatidan qo‘shing.

Qanday holatlarda suv ichish zarar?

Tunda suv ichish zarardir. Tunda uxlash oldidan emas, ertalab uyg‘ongandan keyin bir stakan suv ichish zarur. Aks holda, buyraklarga ortiqcha yuk tushadi, ertalab esa yuz, oyoq va qo‘l barmoqlarida shishlar paydo bo‘ladi.

Krandan suv ichish. Krandan suv ichish mumkin emas. Suv tarkibida xlor bo‘lgan antibakterial kimyoviy moddalar bilan qayta ishlanadi, bu esa - zaxar. Shu bilan birga, suv eski quvurlar orqali oqib, o‘z sifatini yo‘qotadi. Kran suvini albatta qaynatish yoki filtrlash kerak.

Ochiq suv havzasidan suv ichish mumkin emas. Ko‘pchilik buloq suvi mazali va foydali hamda uni qo‘rqmasdan ichish mumkin, deb hisoblaydi. Shuni unutmaslik kerakki, ochiq suv havzalarida turli mikroorganizmlar ko‘payadi. Shuning uchun yaxshisi, undan voz kechgan ma’qul.