

## MIÉRT FONTOS A MEGFELELŐ HIDRATÁCIÓ?

A víznek a szervezetben belül számos fontos feladata van. Szervezetünk legtöbb sejtjének (a zsírsejtek kivételével) a víz a legfőbb alkotóeleme. Az aktív szövetek és a bőr közötti hőelosztás révén segít a testhőmérséklet szabályozásában, a verejtékezés révén pedig a test hűtésében van szerepe.

A víz az emberi test fő alkotórésze: normál esetben a felnőtt férfiak testtömegének 60%-át, míg a nők testtömegének 50-55%-át teszi ki, a nemek közötti különbség a nők nagyobb arányú zsírtömegével magyarázható. Az izmok és az agy kb. 75%-át-, a vér és a vesék kb. 81%-át, a máj kb. 71%-át, a csontok kb. 22%-át, és a zsírszövet csupán 20%-át alkotja víz.

A víz nagy része (kb. 2/3-a) a sejteken belül található meg, míg a maradék a sejteken kívüli térben helyezkedik el a sejtek közötti (intersticiális) folyadék és a vérplazma formájában.

A test optimális hidratáltsága, valamint a vízfelvétel és leadás közti egyensúly megteremtése a szervezetet jellemző belső állandóság fenntartásán keresztül valósul meg. Ezek olyan mechanizmusok, melyek a kiválasztáson keresztül befolyásolják a leadást és stimulálják a felvételt (szomjúság).

A szervezetnek vízre van szüksége a túléléshez és a normális működéshez. Az ember, ivás (vízfelvétel) nélkül csupán néhány napig bírja – ami függ az időjárástól, az aktivitás mértékétől és egyéb tényezőktől – míg egyes tápanyagok hiányában hetekig, hónapokig is kitart. A víz az a tápanyag, amelyből a legnagyobb mennyiségben van szüksége a szervezetnek.

