

Gıda Günlüğü

Ziraat Yük.Müh. N.Gülğün AKBABA

BİR YUDUM SU

*Güzel çoban, bir içim, bir yudum su testinden
Bugün sıcak yine pek, sanki ortalık yanıyor...
Güzel çocuk senin olsun hayatım istersen
Niçin gözüm sana baktıkça böyle yaşıyor?
Güzel çoban ne kadar tatlı söylüyorsun sen;
Yalan da olsa içim doğru söyledin sanıyor.
Güzel çocuk, bana bak, aldatır mıyım seni ben?
İçin bu yaşları boş anlıyorsa aldanıyor!
Güzel çoban, bir içim, bir yudum su testinden
Bugün sıcak yine pek, sanki her yanım yanıyor!*

Merhaba sevgili okuyucularım, Size bu güzel ilkbahar ayında, vazgeçilmez bir gıdamız olan "Su"-yu tanıtmak istedim ve Tevfik Fikret'in "Bir Yudum Su" isimli güzel şiiriyle yazıma başladım. Bu ay sizlere susuzluğun ne olduğunu, suyun vücuttaki işlevlerini, günlük su gereksinimini, suyun vücuttan atılma yollarını anlatacağım.

SUSUZLUK NEDİR?

Bir ay boyunca aç kalabiliriz; vücudumuz depo ettiği besin öğelerini enerjiye dönüştürerek dayanıklılık gösterebilir. Ancak susuzluğa dayanma gücümüz sadece birkaç gündür. Susamak, susayınca kana kana su içmek... Peki nedir susamak?

Susama duygusu, kanın yoğunluğundaki artışla ortaya çıkan bir olgudur. Konuyu biraz daha açarsak, kanın ve dokularımızda normal miktarda bulunan suyun azalması halinde susuzluk duyarız. Kandaki protein ve tuz miktarı azalmışsa, kandaki tuz ve şeker miktarı normalden fazla olursa, susuzluk duygusu yine kendini hissettirir. Ayrıca ateşli hastalıklarda, vücut fazla miktarda su kaybederse ya da herhangi bir nedenden ötürü ağız ve boğaz kuruluğu söz konusu olursa, susuzluk yine hissedilir.

Önemli bir besin elementi ve başlıbaşına bir gıda olan su, vücut ağırlığının ortalama % 60'lık bir yüzdesini de elinde tutar. Diğer bir anlatımla yetişkin bir erkeğin vücut ağırlığının % 55-65'i, kadının



da % 45-55'i sudur. Burada cinsiyetten doğan farklılığın nedeni ise, vücut yağ miktarının farklı olmasından kaynaklanır.

Vücutta suyun bu kadar fazla bir yüzde ile bulunması tabiidir ki, ona bir takım önemli görevleri de beraberinde getirmiştir.

SUYUN VÜCUTTAKİ İŞLEVLERİ

Su, bütün hücrelerin yapım maddesidir. Sindirimde eritici rol oynarken, çiğneme ve yiyeceklerin yumuşatılmasına da yardım eder. Sindirim salgılarına sıvı oluşturur. Su, besin öğelerinin eriyik haline gelmesine yardımcı olarak, bu besin öğelerinin bağırsak duvarından geçmesini sağlar. Hücrelerden toplanan ve vücuttan atılacak olan atıklar, su vasıtasıyla böbreklere taşınır ve oradan su ile dışarı atılır. Su, eklemler ve iç organlar arasında kayganlık sağlar. Bazı maddelerin, hücreler ve kan damarları arası geçişi suyla sağlanır. Vücut sıcaklığının sabit olarak 37°C'de kalmasında da pay sahibi olan su, vücuttaki kimyasal olayların cereyan edebilmesi için gerekli olan sıvı ortamdır. Daha birçok işlevleri olan su için bir tanımlama daha yapacak olursak su, hayattır diyebiliriz. Bu durumda yaşamı da su alışverişi olarak tarif edebiliriz.

İnsanın günlük su gereksinimi normal şartlarda 1,5-2 lt su ile karşlanır. Tabii bu miktar, sadece su içerek değil, vücuda aldığımız diğer yiyecek ve içeceklerde bulunan su ile sağlanır. Su, vücudu böbrekler aracılığı ile idrar olarak (günde 1-2 lt), ter vasıtası ile (günde 1 lt'yi geçmez), bağırsaklar yolu ile (günde 100-200 ml) ve solunumla (günde 400 ml) su buğusu şeklinde terkeder. Ayrıca emziren anneler, sütleriyle de su kaybederler (günde yaklaşık 1 lt). □

HUZURU KENDİ İÇİMİZDE BULAMAZSAK, BAŞKA YERDE ARAMAK BOŞTUR.

LA ROCHEFOUCAULT