

# VAŽNOST VODE I SOLI ZA ORGANIZAM

VODA JE NAJZASTUPLJENIJA TVAR Ljudskog ORGANIZMA I ČINI 60% TJELESNE MASE I BEZ NJE NE BISMO MOGLI ŽIVJETI.

U ZDRAVOM ORGANIZMU POSTOJI RAVNOTEŽA UNOSA I IZLUČIVANJA VODE.

ORGANIZAM POTREBNU VODU DOBIVA IZ TEKUĆINE KOJU UNOSI PIJENJEM I IZ KRUTE HRANE.

IZ ORGANIZMA SE IZLUČUJE MOKRENJEM, STOLICOM, ZNOJENJEM I NEVIDLJIVIM ISPARAVANJEM PREKO KOŽE I PLUĆA.

ZA METABOLIZAM BJELANČEVINA POTREBNO JE VIŠE VODE NEGO ZA METABOLIZAM UGLJIKOHIDRATA.

ZNOJENJEM SE OSIM VODE I ŠTETNIH TVARI IZLUČUJE I SOL KOJA JE VAŽNA ZA FUNKCIONIRANJE ORGANIZMA KAO KISIK, VODA I KALIJ.

SOL SUDJELUJE U REGULACIJI PROPUSNOSTI I TRANSPORTA ELEKTROLITA I VODE. NAJZASTUPLJENIJI JE KATION U KRVNOJ PLAZMI, DOK JE KLORID NAJZASTUPLJENIJI ANION, ŠTO ZNAČI DA JE KRV BLAGO SLANA. ORGANIZAM NE MOŽE SAM STVORITI SOL I ZATO SE BEZ SOLI NE MOŽE ŽIVJETI. LJUDSKA KRV SADRŽI 0,9% SOLI.

PREMA SVIM STATISTIKAMA UNOSIMO VIŠE SOLI DNEVNOM PREHRANOM NEGO ŠTO NAM JE POTREBNO (8-15G), A POTREBA JE I PREPORUKA UZIMATI 5 mg (jedna čajna žličica). NEKE NAMIRNICE PRIRODNO SADRŽE U SEBI SOL (JAJA, MESO, MLIJEKO, RIBA, KRUH, ZAMRZNUTO POVRĆE, ITD.) TE JE TO POTREBNO UZETI U OBZIR. KUHNJSKA SOL UJEDNO SLUŽI KAO IDEALNI NOSAČ JODA KOJI U ORGANIZMU SUDJELUJE U STVARANJU HORMONA ŠTITNJAČE. DANAS JE NA SNAZI „PRAVILNIK O OBVEZNOM JODIRANJU SOLI“ S 25 mg KALIJEVA JODIDA PO KILOGRAMU SOLI, ČIME SE ZADOVOLJAVA POTREBA ORGANIZMA ZA JODOM. SOL SE UJEDNO KORISTI U PREHRANI KAO KONZERVANS.

U VEĆIM KOLIČINAMA SOL JE ŠTETNA I OPASNA, NAROČITO ZA KARDIOVASKULARNI SUSTAV JER VEŽE VODU I PODIŽE KRVNI TLAK KOJI JE RIZIK ZA NASTANAK BOLESTI SRCA I KRVNIH ŽILA.

Zdravstvena voditeljica: Anđelka Kvakana