

Koronavirüsten korunmada etkili



thi – Oksijenden sonra en önemli hayat kaynağımız olan su, vücudumuz için büyük önem taşıyor. **Acıbadem Ankara Hastanesi İç Hastalıkları ve Nefroloji Uzmanı Dr. Arzu Akgül**, suyun tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüsten, kansere kadar birçok hastalığa karşı etkili bir görev üstlendiğini anlatırken, önemli uyarılar ve önerilerde bulunuyor.

Toksinlerin uzaklaştırılmalarını sağlıyor

Vücudumuzdaki tüm metabolik olayların devamında, besleyici maddelerin gerekli yerlere ulaştırılmasında ve her gün oluşan atık maddelerin vücuttan uzaklaştırılmasında su, temel bir aracı. Kişinin yağ dokusu miktarına göre su miktarının vücut ağırlığının yüzde 55 ile yüzde 77'i arasında olmasını gerektiğini belirten **Nefroloji Uzmanı Dr. Arzu Akgül**, sözlerine şöyle devam ediyor: “İnsanın vücut ağırlığı değişmedikçe sıvının miktarı da değişmez. Bu oran yeni doğmuş bebeklerde yüzde 78'e kadar çıkıyor. Böbreklerimiz işlevlerini yerine getirebilmeleri için yeterli su tüketmek çok önemli. Su idrar, ter ve dışkı aracılığıyla toksinlerin uzaklaştırılmalarını sağlıyor, vücut sıcaklığını ve kanın yoğunluğunu kontrol ediyor. Yeterince sıvı almazsak toksinler kanda birikiyor. Bunun sonucunda da böbrek taşları ya da çok daha önemli böbrek yetmezliği gelişebiliyor”

Kilo verme sürecini hızlandırıyor

Diyetteki su tüketimi artırılması kalori harcanmasında da

önemli yere sahiptir. 500 mL su içmenin 1,5 saat süreyle enerji tüketimini %30 arttırıyor.

Kolon kanserini önlemede etkili

Araştırmalarda su tüketimi ile kolon kanseri oranının yanı sıra migren ve gerilim tipi baş ağrısı oranlarının da düştüğünü gösteriyor. Su tüketimi az olanlarda kalp damar hastalık oranının da artıyor. Gece yatmadan önce içilen bir bardak su, en çok sabah görülen kalp krizi riskini de azaltıyor.

Koronavirüse karşı su...

Koronavirüsten korunmada etkili olabilecek önlemlerden birinin de bağışıklık sistemini güçlü tutmak olduğunu söyleyen **Nefroloji Uzmanı Dr. Arzu Akgül**, "Güçlü bağışıklık için ise dengeli ve yeterli beslenmek gerekiyor. Bol su tüketimi de vücuttaki toksinlerden arınmak ve metabolizmayı canlandırmak için önemli. Günlük yeterli miktarda su içmek toksinlerin vücuttan atılmasına, bakterilerin ve virüslerin etkisiz hale gelmesine yardımcı olur" diyor.