

Vücudumuzun Çoğu

Su sağlıklı bir yaşamın temelidir. Ağırlığımızın yaklaşık yüzde altmışı sudur. Bu suyun yarısından fazlası hücrelerimizin içinde, kalanı da hücrelerarası sıvılarda ve kanımızda bulunur. Sonuç olarak vücudumuzda gerçekleşen birçok olayda su rol oynar.

Beynimizde uyarıların iletiminin sağlanması için su gerekir.

Eklem sıvılarımızın, içeriğinde su bulunur. Eklem sıvısı eklemlerimizin aşınmasını önler, darbelerden korunmasını sağlar.

Sindirim sırasında besinlerin parçalanması ve vücudun diğer bölümlerine taşınmasında su rol oynar.

Kanımızın çoğu sudur. Kan besinlerin, oksijenin, vitamin ve minerallerin hücrelerimize taşınmasını sağlar. Ayrıca atık ürünleri de hücrelerden uzaklaştırmaya yarar.

İdrarımızın çoğu sudur. Vücudumuzda gerçekleşen olaylar sonucunda açığa çıkan bazı atık maddeler idrarla dışarı atılır.

Gözyaşımızda bolca su bulunur. Gözyaşımız gözlerimizin nemli ve temiz kalmasını sağlar.

Bazı organlarımızın iç yüzeyinden mukus adı verilen ve çoğu sudan oluşan bir sıvı salgılanır. Örneğin, burnumuzdan salgılanan mukus toz ve mikroorganizmaların vücudumuza girmesini önlemeye yarar.

Tükürüğümüzün neredeyse tamamı sudur. Tükürük besinlerin parçalanması, ağzın nemli kalması, tat alma, konuşma gibi işlevlerin yerine getirilmesinde rol oynar.

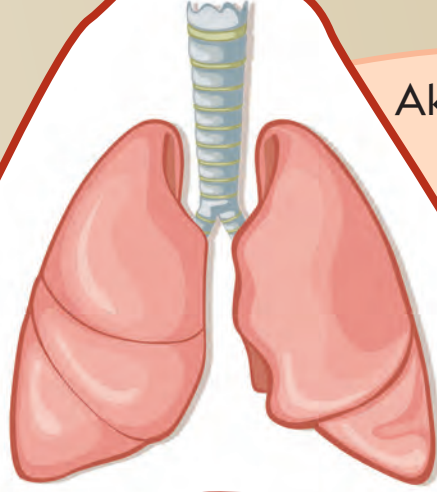
Sağlıklı bir insanın vücut sıcaklığı yaklaşık 37 derecedir. Su vücut sıcaklığımızın bu düzeyde kalmasında rol oynar. Örneğin, hava çok sıcak olduğunda terleriz. Terleme vücudumuzun ısı kaybetmesini yani serinlemesini sağlar.



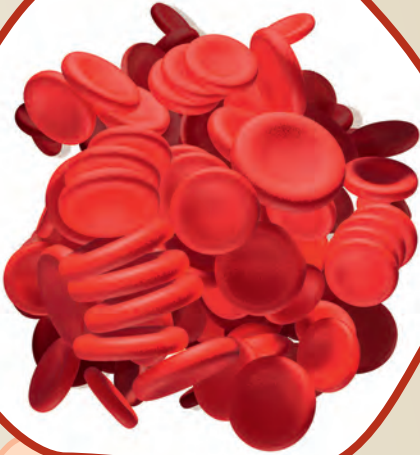
ođu Sudan Oluşur



Beynimizin yüzde 70'i sudur.

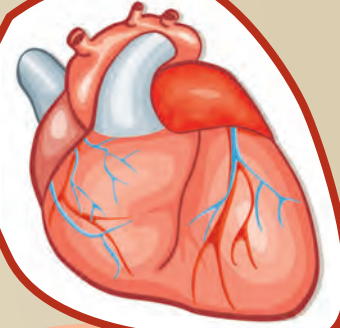
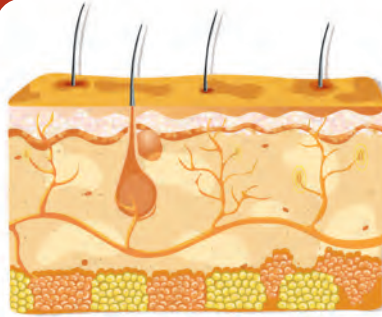


Akciğerlerimizin yüzde 90'ı sudur.



Kanımızın yüzde 83'ü sudur.

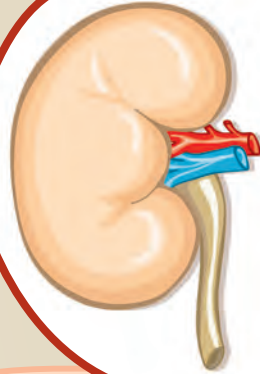
Derimizin yüzde 80'i sudur.



Kalbimizin yüzde 75'i sudur.



Kaslarımızın yüzde 75'i sudur.



Böbreklerimizin yüzde 83'ü sudur.



Kemiklerimizin yüzde 22'si sudur.

Kübra Sıvışoğlu
Çizim: Ayşe İnan Alican