

Vücudumuzun Ço

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

Beynimizin işlevlerini gerçekleştirebilmesi için su gerekir.

Gözyaşımda bolca su bulunur. Gözyaşımda gözlerimizin nemli ve temiz kalmasını sağlar.

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

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.

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

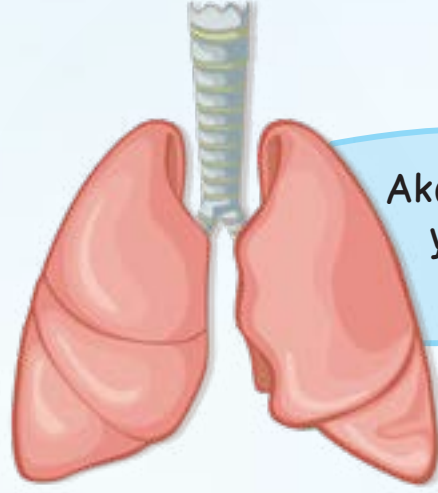
Sağlıklı bir insanın vücut sıcaklığı yaklaşık 37 derecedir. Su vücut sıcaklığımızın bu düzeyde kalmasında rol oynar. Örneğin hava çok sıcak olduğunda terleriz. Terleme vücudumuzun ısı kaybetmesini yani serinlemesini sağlar.



ğü Sudan Oluşur



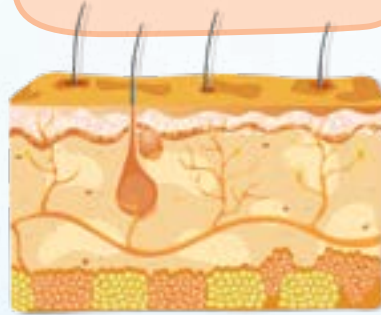
Beynimizin yüzde 73'ü sudur.



Akciğerlerimizin yüzde 83'ü sudur.



Kanımızın yüzde 80'i sudur.



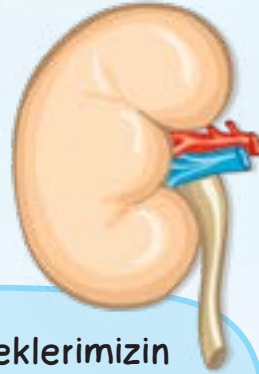
Derimizin yüzde 64'ü sudur.



Kalbimizin yüzde 73'ü sudur.



Kaslarımızın yüzde 79'u sudur.



Böbreklerimiz yüzde 79'u sudur.



Kemiklerimizin yüzde 31'i sudur.