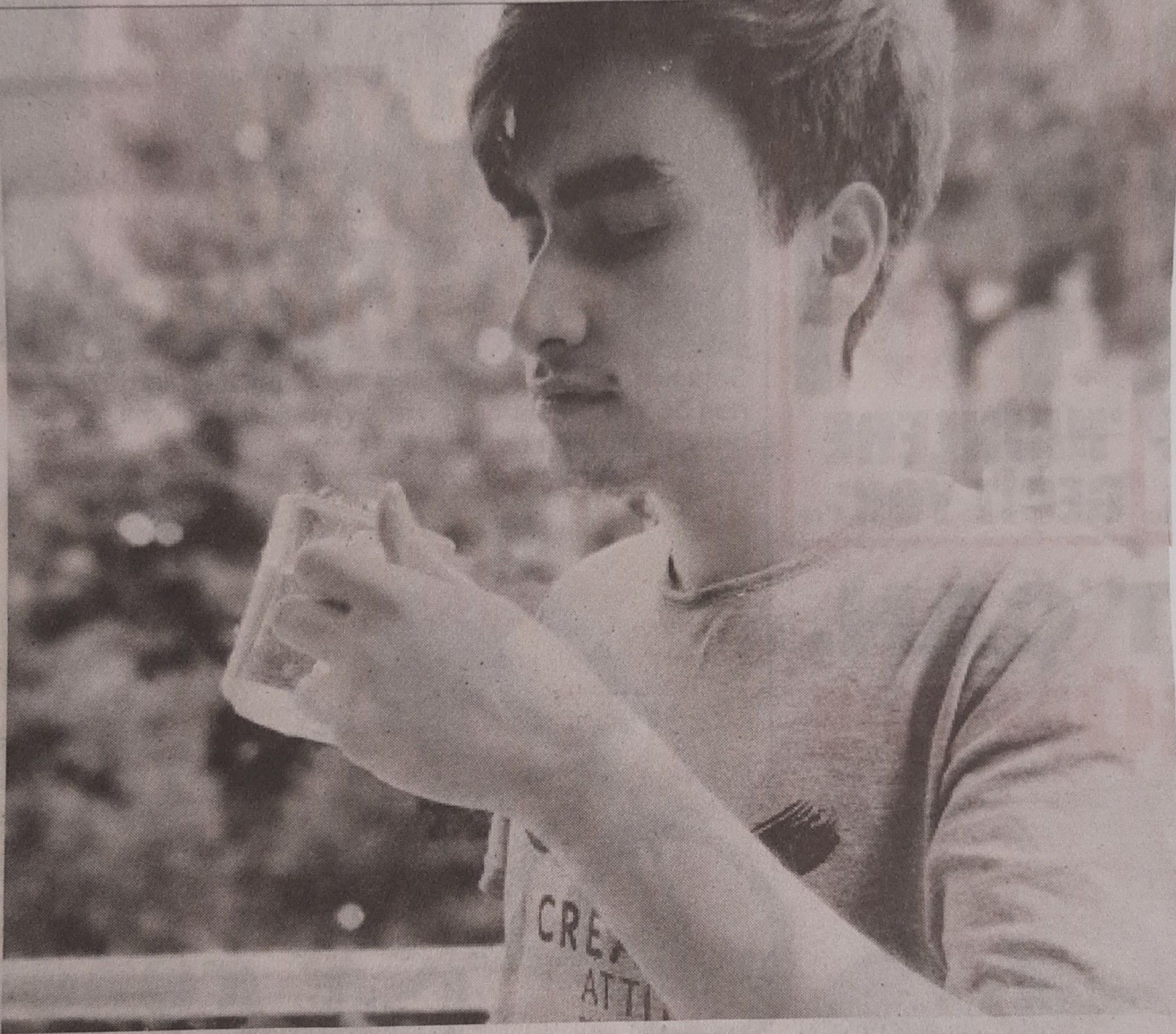


FAZLA SU ZARARLI

Prof. Dr. Kaya, "İhtiyacımızdan fazla su tüketirsek su zehirlenmesi meydana gelir" dedi



Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Pınar Sökülmez Kaya, "Su tüketimini ihtiyacımızdan fazla tüketirsek su zehirlenmesi dediğimiz olaylar vücutta meydana gelir. Ona dikkat etmemiz gerekiyor" dedi. Prof. Dr. Pınar Sökülmez Kaya, yaz sıcaklarında su tüketiminin önemine dikkat çekerek, aşırı su içmenin de sağlık sorunlarına yol

açabileceği uyarısında bulundu. Bir insanın günde ortalama 2- 2,5 litre su tüketmesi gerektiğini ifade eden Prof. Dr. Pınar Sökülmez Kaya, şunları söyledi.

NE KADAR ENERJİ, O KADAR SU

"Vücudumuzun su ihtiyacının olduğunu idrarımızdan anlayabiliriz. İdrarımızın rengi koyu sarıya doğru gidiyorsa vücudumuz susuz kalmış demektir. Bizim günlük su

gereksinimimiz şu şekilde belirliyoruz, biz sağlık profesyonelleri olarak. Ne kadar enerji harcıyorsak o kadar su tüketmeliyiz. Ne daha fazlası ne de daha az örneğin sağlıklı bir yetişkin 2 bin- 2 bin 500 kalori günlük enerji gereksinimi vardır. Su tüketimini ihtiyacımızdan fazla tüketirsek de su zehirlenmesi dediğimiz olaylar vücutta meydana gelir. Ona da dikkat etmemiz gerekiyor."