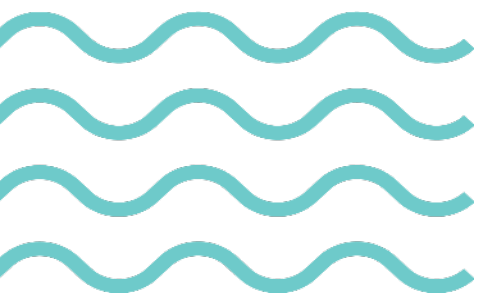
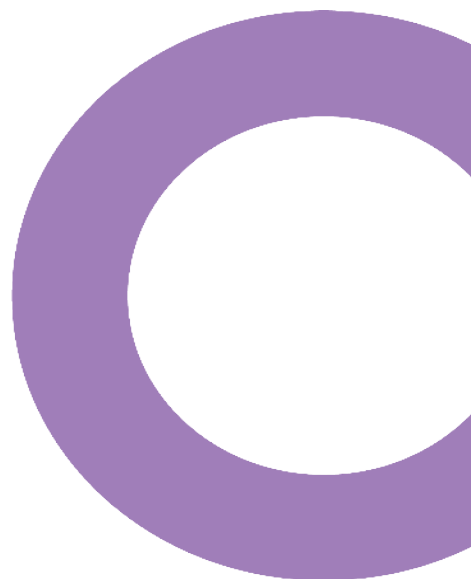


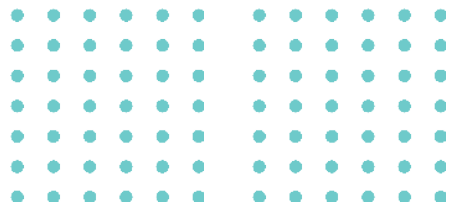
VODA I ZDRAVLJE

ZAŠTO JE HIDRATACIJA VAŽNA?



CEUZ, Beograd





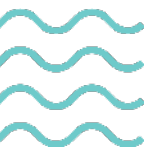
01

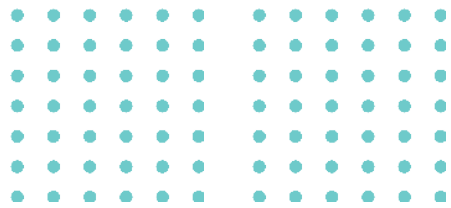
Zašto je voda neophodna za organizam?





Voda je ključna za sve vitalne funkcije tela. Naše telo se sastoji od 60-70% vode, a svaki organ zavisi od pravilne hidratacije. Bez dovoljno vode, telo ne može pravilno funkcionisati, što može dovesti do umora, glavobolje, problema sa varenjem i ozbiljnijih zdravstvenih problema.





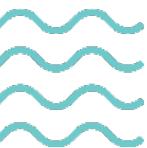
02

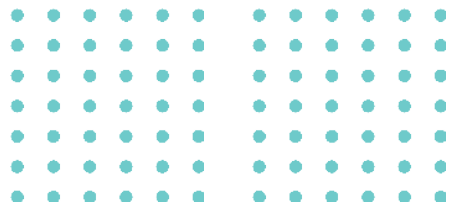
Glavne funkcije vode u organizmu





- ✓ Održava telesnu temperaturu – preko znojenja i isparavanja.
- ✓ Pomaže varenju i apsorpciji hranljivih materija.
- ✓ Eliminira toksine kroz bubrege i kožu.
- ✓ Poboljšava koncentraciju i mentalnu jasnoću.
- ✓ Održava elastičnost i zdravlje kože.
- ✓ Podmazuje zglobove i smanjuje rizik od povreda.





03

Koliko vode treba piti dnevno?





♦ Preporučena dnevna količina vode zavisi od starosti, težine, nivoa aktivnosti i temperature okoline.

📌 Opšte preporuke:

→ Odrasli: 1.5 - 3 litra dnevno.

→ Deca: 1 - 2 litra dnevno.

→ Trudnice i dojilje: 2.5 - 3 litra dnevno.

→ Osobe koje se bave fizičkom aktivnošću: +500 ml - 1 litar više.

📌 Kako znati da pijete dovoljno vode?

✓ Svetla boja urina – znak dobre hidratacije.

✓ Retka pojava glavobolja i vrtoglavica.

✓ Dobar nivo energije tokom celog dana.

✓ Glatka i hidrirana koža.

Simptomi dehidracije i posledice

🔥 Blaga dehidracija (gubitak 1-3% telesne tečnosti):

✗ Suva usta i ispucale usne

✗ Umor i pospanost

✗ Glavobolja i vrtoglavica

✗ Smanjena koncentracija

Teža dehidracija (gubitak 4-6% telesne tečnosti):

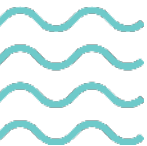
✗ Ubrzan rad srca

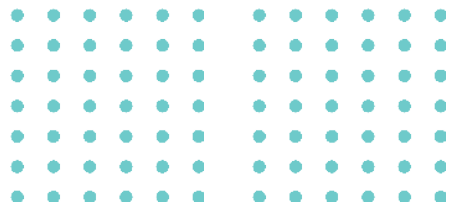
✗ Tamna boja urina

✗ Slabost i mišićni grčevi

✗ Osećaj ekstremne žeđi

⚠ Hronična dehidracija može dovesti do problema sa bubrezima, zatvora, visokog krvnog pritiska i problema sa kožom.





04

Koje tečnosti su najbolje za hidrataciju?

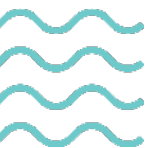


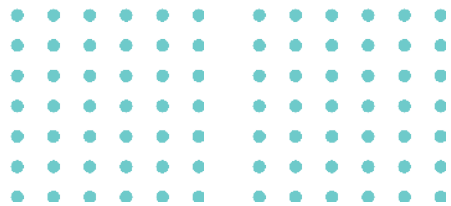


✓ Najbolji izbor: čista voda, prirodni biljni čajevi, sveže ceđeni sokovi bez dodatog šećera.

✓ Dobar izbor: kokosova voda, supe i čorbe, voda sa dodatkom voća.

✗ Izbegavati: gazirane sokove, energetske napitke, previše kofeina, alkohol – svi oni mogu doprineti dehidraciji.





05

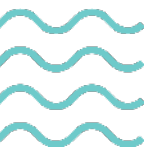
Kako povećati unos vode?

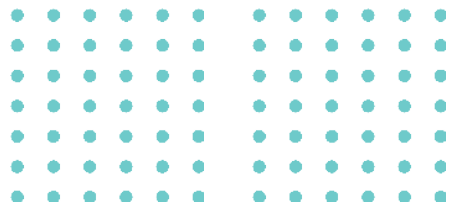




 Praktični saveti:

-  Nosite bocu vode sa sobom i pijte redovno.
-  Dodajte krišku limuna, nane ili krastavca za osvežavajući ukus.
-  Koristite aplikacije za podsetnike na unos vode.
-  Jedite hranu bogatu vodom – krastavac, lubenicu, narandžu, paradajz.
-  Pijte vodu pre svakog obroka i nakon buđenja.





06

Mitovi i činjenice o vodi



✗ MIT: Treba piti 8 čaša vode dnevno.

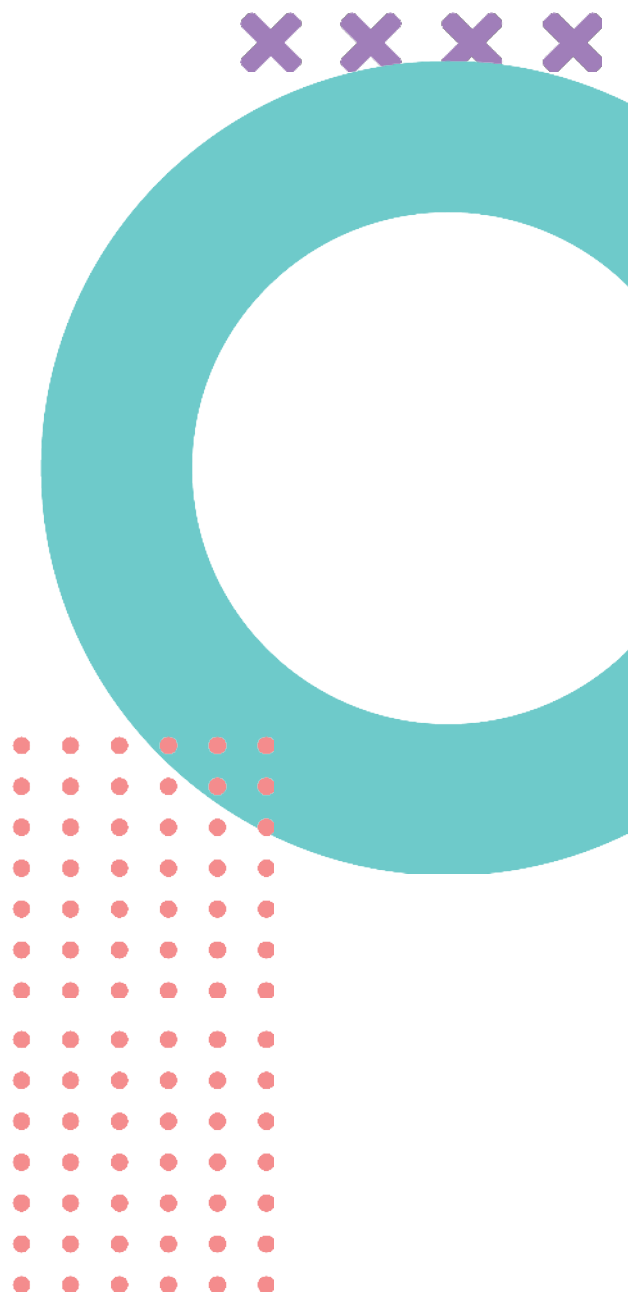
✓ ČINJENICA: Potreba za vodom zavisi od individualnih faktora, a ne postoji univerzalno pravilo.

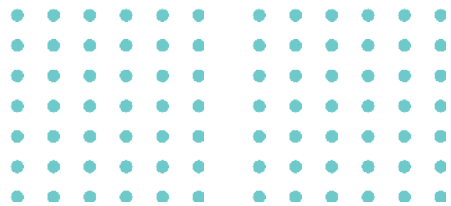
✗ MIT: Kafa i čaj dehidriraju telo.

✓ ČINJENICA: Umeren unos kafe i čaja ne izaziva dehidraciju, ali prekomerna količina može povećati izlučivanje vode.

✗ MIT: Ako ne osećate žeđ, ne treba da pijete vodu.

✓ ČINJENICA: Osećaj žeđi nije uvek pouzdan pokazatelj, pogotovo kod starijih osoba.





07

Primeri iz stvarnog života





♦ Ana (28): „Ranije sam pila samo 2 čaše vode dnevno i često sam imala glavobolje. Sada, kada unosim dovoljno vode, osećam se energičnije i moja koža izgleda zdravije.“

♦ Marko (45): „Počeo sam da pijem vodu pre obroka i primećujem da jedem manje, što mi pomaže u održavanju zdrave težine.“

Voda je osnovni element zdravog života! Uvođenje jednostavnih navika može značajno poboljšati vaše fizičko i mentalno stanje. Počnite već danas – vaše telo će vam biti zahvalno! 💧

CEUZ, Beograd

Centar za edukaciju i unapređenje zdravlja

ceuzbg.org

