

EZINBESTEKO URA

Gure gorputzak, egoki funtzionatzeko eta indarberritzeko, nahitaezkoa duen elikagaia da ura. Bizitzeko ezinbesteko diren eginkizun guztiak betetzeko beharrezko osagaia da ura: digestiorako edo irentsitako elikagaiak asimilatzeako; arnasketarako; irazketarako edo gorputzetik hondakinak kanporatzeko; odolaren zirkulaziorako eta abar.



Nahiko ur ez edateak hainbat arazo sor diezaguke: deshidratazioa, idorreria, giltzurrunetako arazoak, arnasbideetako infekzioak, gingibitisa eta artritis. Urik gabe, berriz, ez genuke egun askotan bizirik iraungo. Egunero ur-kantitate handia kanporatzen dugu izerdi, gernu, gorozki, arnasketa malko eta mukietan. Horregatik, egunero berritu behar dugu gure gorputzak behar duen ur-kantitatea.

Egarria da gorputzak uraren premia adierazteko duen bideetako bat. Edateko behar edo gogo hori sumatzen dugunerako, gorputzak sumatu du uraren beharra dagoela, eta ura eskatzen du. Gorputzak ura kanpotik lortu behar du, zuzenean ura edanez edo beste elikagai batzuen bitartez. Frutak, barazkiak eta ortuariak oso urtsuak dira, eta ur-ekarpen handia egiten diote gorputzari.

Irakurri hurrengo esaldiak eta aukeratu bakarrik **EGIA** direnak:

- 1) Ura ez da beharrezkoa gure gorputzaren funtzionamendurako.
- 2) Urak digestioan laguntzen du.
- 3) Deshidratazioa ur asko edatearen ondorioa da.
- 4) Urik gabe ezin gara bizi.
- 5) Egunero ur-kantitate txikia kanporatzen dugu.
- 6) Egunero edan behar dugu ura osasuntsu egoteko.
- 7) Ura modu desberdinetan har dezakegu: fruta jaten, zuzenean edaten...
- 8) Gorputzak ura sortzen du, ez du kanpotik hartu behar.