

Lehenik irakurri ezazu testua.

Nahi baduzu entzun ere egin dezkezu.

EZINBESTEKO URA

1

Gure gorputzak egoki funtzionatzeko eta indarberritzeko, nahitaezkoa duen elikagaia da ura. Bizitzeko ezinbestekoak diren eginkizun guztiak betetzeko beharrezko osagaia da ura: digestiorako edo irentsitako elikagaiak asimilatzeke; arnasketarako, gorputzetik hondakinak kanporatzeko, odolaren zirkulaziorako etab. Nahikoa ur ez edateak hainbat arazo sor diezaguke: deshidratazioa, idorreria, giltzurrunetako arazoak, arnasbideetako infekzioak,... Urik gabe ez genuke egun askotan bizirik iraungo.



2

Egunero ur kantitate handia kanporatzen dugu izerdi, pixa, gorozki, arnasketa, malko eta mukietan. Horrez gainera, gaixotasun batzuek, sukarrak, infekzioek, beherakoek eta gorakoek, likido galera azkarra eragiten dute. Horregatik, egunero berritu behar dugu gure gorputzak behar duen ur-kantitatea



3

Egarria da gorputzak uraren premia adierazteko duen bideetako bat. Edateko behar edo gogo hori sumatzen dugunerako, gorputzak sumatu du uraren beharrean dagoela, eta ura eskatzen du.



4

Gorputzak ura kanpotik lortu behar du, zuzenean ura edanez edo beste elikagai batzuren bitartez. Frutak, barazkiak eta ortuariak oso urtsuak dira, eta ur-ekarpen handia egiten diote gorputzari.



5

Ura edateko uneak eta moduak badu garrantzirik. Jatorduetan ur oso hotza edanez gero, urdailaren tenperatura jaisten da eta digestioa eten daiteke. Bestalde, goizean baraurik edaten dugun urak gure gorputzeko garbiketamekanismoak bizkortzen ditu.



AHOLKUAK

Zein paragrafori dagokio aholku bakoitza?



Edan ezazu ur ugari egunero.

Beherakoarekin bazabiltza edo botaka aritu bazara, edan ezazu ohi baino ur gehiago

Ez ezazu egarria izan arte itxaron ura edateko.

Gaixoaldietan, bereziki sukarra duzunean, edan ezazu ur asko.

Jan ondoren ez ezazu ur hotza edan.

Ur gehiena jatorduetatik kanpo edan ezazu.

Edan egun osoan zehar ura, eta ez edan beharreko ur guztia batera.

Has ezazu eguna baso bat ur edanez.