

Vatten

Tänk att en livsviktig global bristvara kostar oss så lite. Vårt vanliga svenska kranvatten är i de allra flesta fall av ypperlig kvalitet, och den absolut bästa törstsläckaren ur alla hänseenden. Effektivt, billigt, miljövänligt och snällt mot tänderna.

Utan vatten inget liv på jorden. Men trots att 70 procent av vår planets yta täcks av vatten är det inte så mycket som är tjänligt som dricksvatten. Det är bra att ibland påminnas om tillgången på bra vatten i Sverige. Denna viktiga resurs, som vi så ofta tar som självklar, kostar oss dessutom bara några ören per liter.

Du kan bara överleva några dagar utan vatten, medan en brist på andra näringsämnen kan ta veckor, månader eller till och med år att utveckla. I kroppen verkar vatten som en sann tusenkonstnär. Redan innan födseln har vi som foster skyddats och gungats till ro av livmoderns fostervatten. Vattnet i vår kropp fungerar även som transportör av näringsämnen och avfallsprodukter, lösningsmedel för många viktiga ämnen, byggstenar i molekyler, aktör i kemiska reaktioner, smörjmedel för leder, reglerare av kroppstemperatur och blodvolym samt stötdämpare inuti våra ögon och vår ryggrad. Med tanke på alla viktiga funktioner är det inte konstigt att vatten utgör cirka 60 procent av en vuxen människas kroppsvikt. Ju mer muskler du har, desto mer vatten finns i din kropp, eftersom muskelceller innehåller mer vatten än vad fettceller gör.

Konstigt nog är törsten en ganska dålig indikator på när vi behöver dricka. Man brukar säga att törsten bara motsvarar cirka hälften av vårt vätskebehov. Dessutom avtar förmågan att känna törst med åren. Små barn kan också behöva en extra påminnelse om att dricka, inte minst varma och torra dagar. Men även många vuxna går omkring med lätt vätskebrist som kan ge trötthet, huvudvärk, matsug och förstoppning. Det finns mycket att vinna på att skaffa sig goda vattenvanor, inte bara vid fysisk prestation. Barn som tidigt vänjer sig att dricka sig otörstiga på vanligt vatten fortsätter med det. En vuxen person behöver få i sig cirka 2-3 liter vätska via mat och dryck varje dag. En karaff vatten bredvid datorn som ska vara urdrucken vid arbetsdagens slut, och ett glas vatten vid varje rast eller toalettbesök är bra sätt att påminnas om att dricka.

Kaffe, te och alkohol är vätskedrivande och därmed riktigt usla vätskeersättare. Söta drycker släcker törsten dåligt eftersom sockret gör att vätskan tas upp långsammare, dessutom till priset av tomma kalorier och påfrestning på tänderna. Alltså – drick lite vanligt vatten ofta så ger du kroppen den största chansen att må bra. Alltså bäst tas vatten upp om det är kroppstempererat, men drick det vid den temperatur du tycker är godast. En del tycker att kranvattnet smakar bättre efter att ha stått upphällt i en tillbringare i kylskåp en stund. Vissa föredrar smaksättning - med pressad citron, lime, gurka eller melon. Att trä upp fruktbitarna på en pinne som får stå i karaffen är både snyggt och praktiskt.

Vill man ha bubblor är det en bra idé att köpa en maskin för att kolsyra egna återanvändbara vattenflaskor. Flaskvatten är nämligen annars en dyrköpt lösning, både för plånbok och för miljö. Vår nuvarande konsumtion av buteljerat vatten i Sverige innebär att 367 000 gods transporteras varje år - från källa till bryggeri, från bryggeri till butik, och från butik till våra hem. Enligt beräkningsmodeller från Arla innebär detta ett utsläpp av drygt 30 000 ton klimatpåverkande koldioxid årligen. Ännu större miljöpåverkan, drygt 70 000 ton, har förpackningarna. Svenska flaskvattenkonsumenter belastar sammantaget miljön lika mycket som 16 000 oljeeldade villor. Kranvatten är helt överlägset flaskvatten ur miljösynpunkt, oavsett märke. Det finns inte heller någon som helst grund för påståenden om att mineralvatten på flaska skulle vara mer hälsosamt än kranvatten. Däremot kostar det tusen gånger mer.

Så stoppa gärna in en flaska fryst kranvatten i sommarens picknik-korg. Tänk bara på att lämna plats i flaskan så att vattnet kan expandera utan att spränga sönder flaskan. Vattnet tjänstgör som kylklamp under utflykten, och när det smält gör det nytta i kroppen som naturens egen hälsodryck. Fyll glaset, och höj dem i en tacksam skål för vårt goda, billiga, miljövänliga vanliga vatten!