



**Vesi on paras janojuoma**

## Älä ole kuiva, juo vettä!

Päivittäin tarvitsemme nestettä 1–1,5 litraa ruoasta saatavan nesteen lisäksi. Vesijohtovesi on Suomessa maultaan hyvää ja laadultaan erinomaista sekä edullista. Se ei sisällä energiaa, happoja, sokeria tai väriaineita ja on siksi paras valinta janojuomaksi.

Kesähelteellä ihmisen nesteentarve lisääntyy. Niin käy myös urheillessa ja tehdessä raskasta ruumiillista työtä. Myös ikääntyneet ovat helteellä suuressa vaarassa, koska muutenkin vähentynyt nälän- ja janon tunne voi hävitä kuumuudessa kokonaan. Kun pitää huolta säännöllisestä ja riittävästä syömisestä, ei erillisiä suolalisiä tarvita helteelläkään.

Maustamattomat pakatut vedet ja kivennäisvedet sopivat myös janon sammuttamiseen, sillä niiden sisältämän hiilidioksidin muodostama hiilihappo ei vahingoita hampaita.

### Tiesitkö?

Maustettu ja makeutettu kivennäisvesi voi olla yhtä haitallinen hampaille kuin limsakin!

## Juotko hampaasi?

Juomissa on happoja joko lisättynä tai luonnostaan. Hapot liuottavat hampaan pintaa aiheuttaen eroosiota. Hampaiden purupinnat ja ienrajat kuluvat kuopille. Näin menetettyä hammaskudosta on vaikea saada takaisin paikkauksen keinoin.

Eroosiolle altistavia happoja ovat esimerkiksi omenahappo (E296), askorbiinihappo (E300), sitruunahappo (E330) ja fosforihappo (E338). Täysmehut, mehujuomat, virvoitusjuomat, sokerittomat kevytjuomat ja maustetut vedet sisältävät näitä happoja, minkä takia ne eivät sovellu janojuomiksi.

Monet alkoholijuomat sisältävät hampaille haitallisia happoja ja poistavat elimistöstä nestettä. Kuumalla ilmalla ne lisäävät nestehukan määrää.

Hampaat kestävät 5–6 happohyökkäystä päivässä. Esimerkiksi aamupalan ja kahden lämpimän aterian lisäksi voit nauttia 2-3 välipalaa. Ruokajuomana voit nauttia rasvatonta maitoa tai piimää. Napostelua tai muun kuin veden juomista aterioiden välillä tulee välttää.

Lähde: Juomilla on väliä – harkitse mitä juot. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.  
[www.vrn.fi](http://www.vrn.fi)