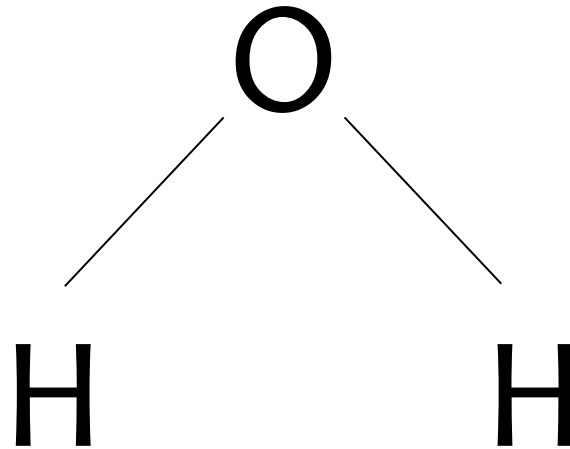
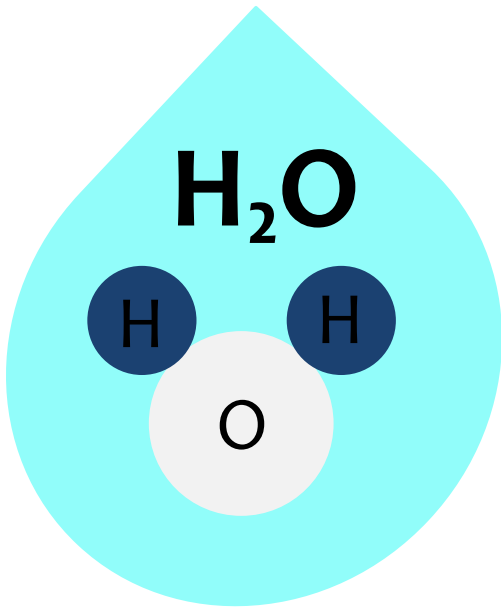


Woda i jej rola w organizmie człowieka

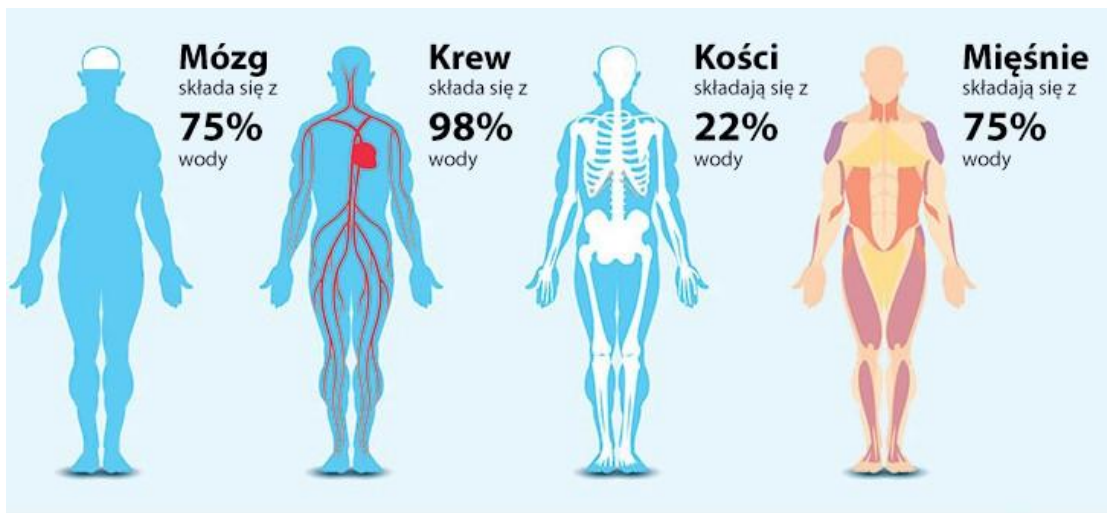
Budowa wody

- * H_2O -wzór sumaryczny
- * Budowa:

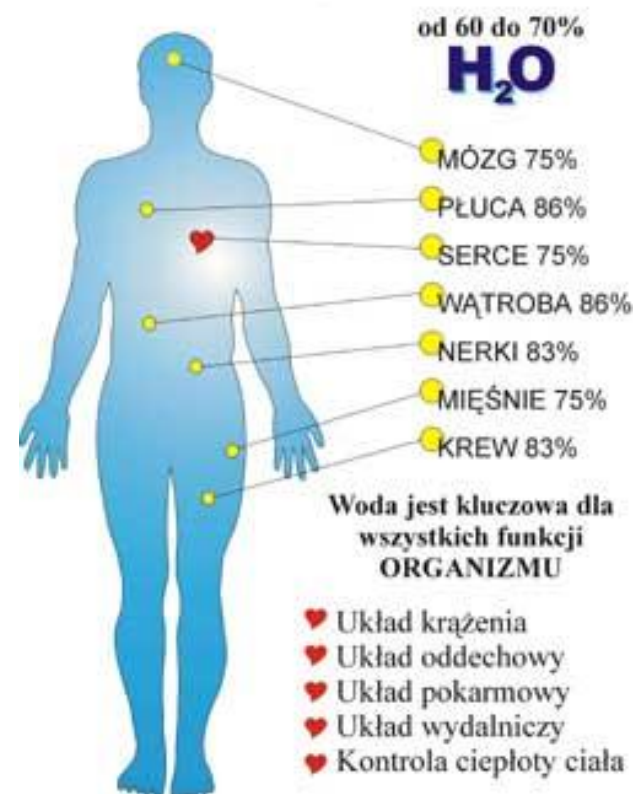


Ile procent wody znajduje się w organizmie człowieka?

- * Z chemicznego punktu widzenia ciało ludzkie składa się z ok. 60% wody (u noworodka nawet 75%)



Zawartość wody w ciele ludzkim



Rola wody w organizmie człowieka

- * 1. Rozpuszczanie pokarmu oraz jego transport
- * 2. Wchłanianie pożywienia z jelit i odżywanie komórek
- * 3. Usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii
- * 4. Udział w reakcjach biochemicznych
- * 5. Regulacja temperatury
- * 6. Zwilżanie błony śluzowej, stawów, gałki ocznej
- * 7. Chroni tkanki i narządy
- * 8. Amortyzuje stawy

TABELA 1. Zalecane dzienne spożycie wody¹.

GRUPA	WIEK (LATA)	NORMA SPOŻYCIA WODY (ml/DOBĘ)
Niemowlęta	0–0,5	700
	0,5–1	800
Dzieci	1–3	1300
	4–6	1700
	7–9	1900
Dziewczęta	10–12	2100
	13–15	2200
	16–18	2300
Chłopcy	10–12	2400
	13–15	3000
	16–18	3300
Mężczyźni	19–75	3700
	>75	2700
Kobiety	19–75	2700
	>75	2700
Ciąża (II i III trymestr)	–	3000
Laktacja	–	3800

Niedobor wody w organizmie

- * 1. Spadek apetytu
- * 2. Osłabienie fizyczne i psychiczne
- * 3. Zmniejszenie wydalania produktów przemiany materii
- * 4. Wysychanie jamy ustnej
- * 5. Bole stawów i ich zapalenia
- * 6. Nadciśnienie tętnicze krwi
- * 7. Astma

ROZWAŻ: Stan odwodnienia okrada niektóre części organizmu z wody po to, by mózg, serce, płuca, wątroba i nerki były dobrze nawodnione. Wiele objawów chorobowych to pierwszy sygnał wskazujący na zapotrzebowanie ciała na właściwe ilości wody. Objawy odwodnienia mogą przybrać postać bólów głowy, bólów pleców, bólów stawów, suchej skóry, alergii, zgagi, zaparć i problemów z pamięcią.

ZASTOSUJ: Jeżeli cierpisz z powodu któregoś z problemów zdrowotnych wymienionych powyżej, zacznij stopniowo zwiększać spożycie wody, a wtedy objawy mogą całkowicie ustąpić.

Wody mineralne

- * Woda mineralna – naturalna woda średnio lub wysoko zmineralizowana zawierająca co najmniej 1000 mg/dm³ rozpuszczonych składników stałych w postaci jonów. Oprócz tego może zawierać rozpuszczone gazy pochodzenia naturalnego (dwutlenek węgla, siarkowodór). Najczęściej jest to woda wgłębna, która sole mineralne pozyskała z rozpuszczania minerałów lub skał, przez które przepływała. . Naturalna woda mineralna to woda podziemna wydobywana jednym lub kilkoma otworami naturalnymi lub wierconymi, różniąca się od wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi pierwotną czystością pod względem chemicznym i mikrobiologicznym oraz charakterystycznym stabilnym składem mineralnym, a w określonych przypadkach także właściwościami mającymi znaczenie fizjologiczne, powodującymi korzystne oddziaływanie na zdrowie ludzi. Do wyboru mamy np. Staropolanę, Kryniczankę, Muszyniankę.

Wody źródlane

- * Wody źródlane są najczęściej wodami niskozmineralizowanymi o zawartości składników mineralnych ok. 200-500 mg/dm³. Są wydobywane z krystalicznie czystych źródeł, z płytszych warstw podziemnych. Zawierają mniej niż 1000 mg składników mineralnych w litrze. Ze względu na uwarunkowania geologiczne ich skład chemiczny może ulegać niewielkim zmianom. Należą do nich m.in. Żywiec Zdrój, Krynica Zdrój, Eden, Aqua Minerale, Vitalinea, Nestle Aquarel i Kropla Beskidu.