



Презентация на тему «Вода и здоровье»

Выполнила: ученица
7 «Б» класса МКОУ
СОШ №2 Жальских
Елена

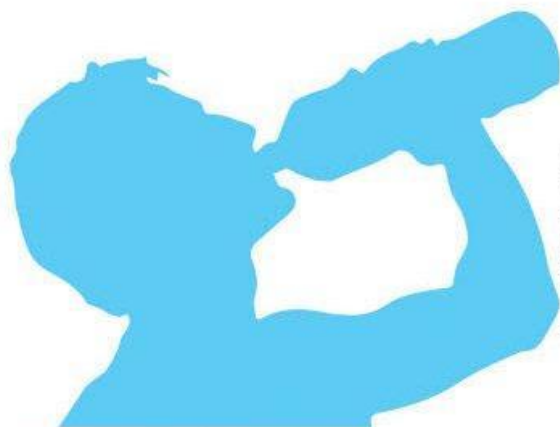
Руководитель:
Исаенко Татьяна
Алексеевна

Биологическая роль воды

- **Вода играет уникальную роль как вещество**, определяющее возможность существования и саму жизнь, определяющее возможность существования и саму жизнь всех существ на Земле, определяющее возможность существования и саму жизнь всех существ на Земле. Она выполняет роль универсального растворителя, определяющее возможность существования и саму жизнь всех существ на Земле. Она выполняет роль универсального растворителя, в котором происходят основные биохимические процессы живых организмов. Уникальность воды состоит в том, что она достаточно хорошо растворяет как органические, так и неорганические вещества, обеспечивая высокую скорость протекания химических реакций и в то же время — достаточную сложность образующихся комплексных соединений.
- Благодаря водородной связи, вода остаётся жидкой в широком диапазоне температур, причём именно в том, который широко представлен на планете Земля в настоящее время.
- Поскольку у льда плотность меньше, чем у жидкой воды, вода в водоёмах замерзает сверху, а не снизу. Образовавшийся слой льда препятствует дальнейшему промерзанию водоёма, это позволяет его обитателям выжить. Существует и другая точка зрения: если бы вода не расширялась при замерзании, то не разрушались бы клеточные структуры, соответственно замораживание не наносило бы ущерба живым организмам. Некоторые существа (тритоны) переносят замораживание/оттаивание — считается что этому способствует особый состав клеточной плазмы, не расширяющейся при замораживании.

Важное

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...



По данным исследований, выпивая два стакана (2*240 мл) воды перед завтраком, обедом и ужином, а также немного уменьшив свою привычную порцию, вы сможете избавиться от лишнего веса.



Ученые подсчитали, что человек, который в течение года увеличил потребление воды до 1,5 литров в день, дополнительно будет сжигать 17 400 калорий, а это примерно 2,5 кг.

**ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ
ЖАЖДУ, ЗНАЧИТ
ВЫ УЖЕ ОБЕЗВОЖЕНЫ**



Выпивая холодную воду, вы тем самым можете ускорить ваш обмен веществ и сжечь калории. Эффект повышения метаболизма начинается примерно через 10 минут после потребления воды, а его пик наблюдается через 30-40 минут.



Вы должны пить только воду!

Фруктовые соки, содовая и другие напитки на основе сахара являются одним из источников чрезмерного потребления калорий.

В баночке газировки содержится:



**= 35 грамм
сахара
140
калорий**

В стакане воды содержится:



**= 0 грамм
сахара
0
калорий**

Вода – это жизнь!



- **Роль воды в жизни человека неоценима:** она используется для питья, пищи, умывания, различных хозяйственных и промышленных нужд. Вода – это жизнь! Роль воды в жизни человека можно определить по занимаемой ею доле в теле и органах, каждая клетка которых богата водным раствором из необходимых питательных веществ. **Вода – одно из эффективных средств физического воспитания, широко использующееся для личной гигиены, оздоровительной физкультуры, закаливания, водных видов**

Биохимические свойства воды

Системы организма Содержание,
%

Жировые ткани 25

Кости До 28

Печень До 69 Мышцы 75

Почки До 82

Мозг До 85

Кровь 92



- Вода в жизни человека способна растворять некоторые кислоты, основания и соли, представляющие ионные соединения и некоторые полярные неионные образования (простые спирты, аминокислоты, сахара), называемые гидрофильными (с греч. дословно – склонность к влаге). Не под силу жидкости нуклеиновые кислоты, жиры, белки и некоторые полисахариды - гидрофобные вещества (с греч. – страх влаги).

Значение воды в жизни человека



Дефицит воды – страшное будущее планеты!

- **Вернее, жизненно важной становится сама проблема наличия питьевой воды, с каждым днем превращающейся во все более дефицитный продукт.** Причем значение воды на Земле и ее недостаток в международных отношениях обсуждаются на высшем уровне и часто конфликтным способом.
- **Сейчас более 40 стран испытывают недостаток воды по причине засушливости многих регионов.** Через 15 – 20 лет, даже по самым оптимистичным прогнозам, значение воды на Земле поймет каждый человек, так как проблема ее нехватки затронет 60 – 70% населения планеты. В развивающихся странах водный дефицит вырастет на 50%, в развитых – на 18%. **Как следствие, усилится международная напряженность вокруг темы нехватки водных ресурсов.**

Дефицит воды – страшное будущее планеты!



БЕРЕГИТЕ ВОДУ!

