

ВОДА И ЧЕЛОВЕК

Маргарян Арман

Количество воды в теле человека

- Наш организм на 70% состоит из воды. Вода входит в структуру каждой клетки, участвует во всех химических, физиологических процессах в организме. Обмен веществ без воды не возможен. В жидкой водной среде совершаются процессы пищеварения и усвоения пищи в желудочно-кишечном тракте; синтез живого вещества в клетках организма. Потеря человеком около 10% - 20% воды приводит к смерти. Лишение организма воды опаснее, чем лишение его пищи! Количество воды, потребляемое человеком, зависит от характера вводимой пищи, содержание в ней соли, метеорологических условий. Обычно человек потребляет 2,5 – 4 литра в сутки. Это почти 8 стаканов.
-
- Важна гигиена при использовании воды. Неочищенная вода может вызвать холеру, дизентерию, брюшной тиф, паратифы. За 70 лет жизни человек съедает и выпивает более 50 тонн воды!
-

ВЫВОД

вода:

Помогает переваривать пищу

Понижает кровяное давление

Ослабляет астматические симптомы

Помогает сжигать жир

Поддерживает ногти и волосы

Переносит больше крови и кислорода к лицу

Регулирует температуру тела

Уменьшает аппетит

Помогает расслабиться и снять стресс



**Теперь делайте вывод-
пить вам воду или нет**



Спасибо за просмотр!