

Вся жизнь человека с момента его рождения и до самой смерти связана с водой. Развивается он в водной среде. Младенец с водой на «ты». Это для него - привычная среда. Вода является основным компонентом живых организмов. Без нее не может существовать ни одно растение, ни одна клетка организма. Если клетка высыхает, ее работа прекращается, так как она должна иметь постоянный приток жидкости. В течение всей жизни вода необходима каждой нашей клетке. Организм взрослого человека на 70% состоит из воды, в то время как при рождении это 80%, а эмбрион человека на 97%. Получается, что процесс старения – это процесс потери организмом жидкости.

Вода - самая обильная из земных стихий. Она покрывает более 70% земной поверхности. Около 97% ее содержится в морях и океанах, из оставшихся 3% почти вся вода - около 87% -заточена в плен полярных льдов или в глубинах Земли.

Сама по себе вода не имеет питательной ценности, но является неременной составной частью всего живого, а также универсальным растворителем огромного количества химических веществ, то есть, вода является той средой, в которой протекают все процессы жизнедеятельности. Даже небольшое обезвоживание на 5-10% ведет к тяжелым последствиям. Роль воды в жизни и здоровья человека трудно переоценить.

Она регулирует все функции организма, включая активность всех растворенных веществ. Все процессы зависят от рационального движения воды. Клетки нашего организма плавают в межклеточной жидкости. Ни на секунду не прекращается движение в межклеточных пространствах. Все это связано с поступлением питательных веществ в клетки и удалению отработанных продуктов. В жидкой среде происходит переваривание пищи и всасывание в кровь питательных веществ. Вода является электролитом, который служит проводящей системой для движения жизненной энергии. При помощи этой энергии мы существуем. Поэтому от того, какую воду пьет человек, без всякого преувеличения напрямую зависит его здоровье и даже сама жизнь.

Вот лишь небольшой и далеко не полный перечень функций воды в нашем организме:

- регулирование температуры тела;

"Вода основа жизни"

Автор: Administrator
01.11.2022 05:48 -

- доставка питательных веществ и кислорода ко всем клеткам организма;
- защита и буферизация жизненно важных органов;
- помощь при преобразовании пищи в энергию;
- выведение отходов процессов жизнедеятельности и многое-многое другое.

Это вторая после кислорода составляющая, необходимая для выживания всего живого.

Какие полезные функции в организме выполняет вода

Нормализует пищеварительный процесс

Употребление воды играет важную функцию при переваривании твёрдой пищи.

Пищеварительная система зависит от достаточного количества жидкости, необходимой для переработки пищи. Кислоты и ферменты в желудке требуют баланса воды для превращения поступающей еды в однородную жидкость. Недостаток жидкости может привести к таким частым симптомам, как изжога и запоры. Питьё предотвращает появление этих признаков и нормализует пищеварительный процесс.

Улучшает кровообращение

"Вода основа жизни"

Автор: Administrator
01.11.2022 05:48 -

Обильное питьё позволяет поддерживать нормальное количество жидкости и способствует хорошему кровообращению. К тому же, вода позволяет переносить различные питательные вещества и кислород в клетки и выводить токсины.

Более того, она влияет на процесс терморегуляции и позволяет удерживать тепло. Для нормальной жизнедеятельности все системы должны правильно функционировать.

Защищает суставы и органы от разрушения

Употребление воды улучшает подвижность суставов и обеспечивает защиту других органов и тканей. Между суставами расположена хрящевая ткань. Она играет роль подушки между костями, обеспечивая нормальное движение.

Предохраняет от обезвоживания

Обильное питьё позволяет поддерживать нормальное количество жидкости в организме. Обезвоживание приводит к разрушительному эффекту. Недостаток жидкости в организме (обезвоживание) может вызвать следующие побочные эффекты:

боли в суставах

проблемы с желудком, язву

боли в спине

головокружение

ощущение дезориентации и спутанность сознания

При недостаточном употреблении воды, организм начинает расходовать её. Если не поддерживать постоянный водный баланс, многие физиологические функции оказываются под угрозой. Обезвоживание не всегда легко распознать и большую часть времени оно может не проявляться. Многие люди вспоминают об этом лишь в состоянии жажды. Однако это не точный показатель потребности в воде. Очень важно пить больше, чем требуется для утоления жажды.

Сколько нужно человеку пить воды в день?

Норма для среднестатистического человека составляет, 2-3 литра в день, если учитывать, что на 15 кг массы тела должно приходиться 0.5 л.