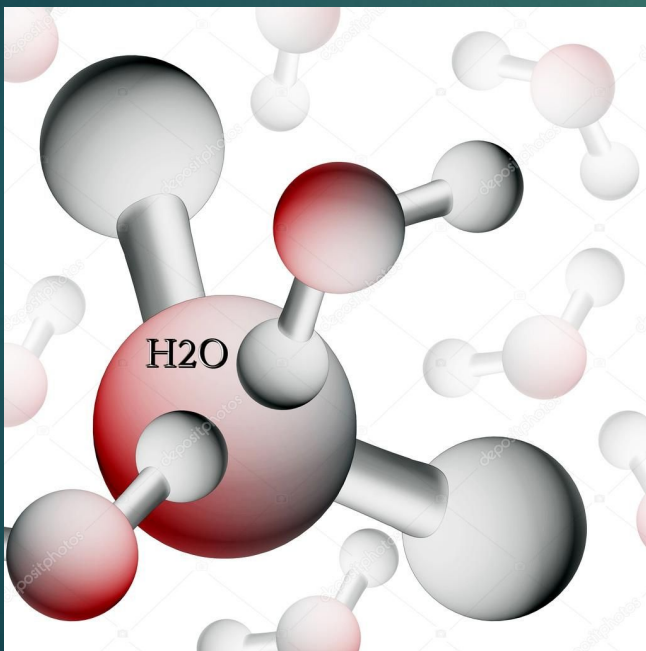




Это же вода!

Вода́ (оксид водорода) — бинарное неорганическое соединение с химической формулой H_2O : молекула **ВОДЫ** состоит из двух атомов водорода и одного — кислорода, которые соединены между собой ковалентной связью.



На человеческом языке, вода — это самый важный и нужный питательный элемент для человеческого организма. Это вторая после **кислорода** составляющая, необходимая для выживания всего живого.

И выглядит она, примерно так:

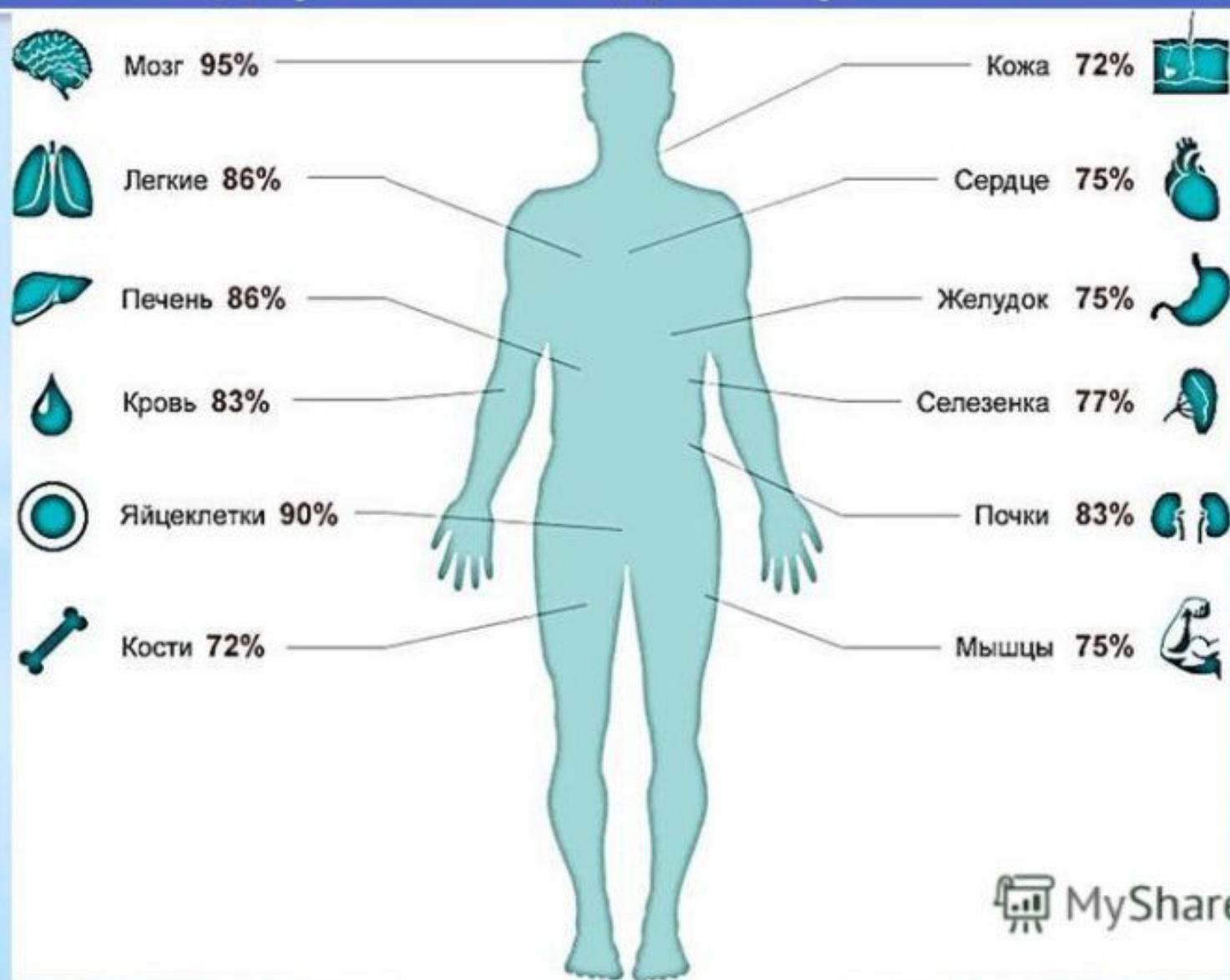




Вода составляет 75% биомассы Земли, 65% общей массы животного организма.

Человеческий организм на **2/3** состоит из этого вещества, поэтому чрезвычайно важно употреблять, по возможности, максимальное количество воды, которое бы обеспечивала его нормальное **функционирование**.

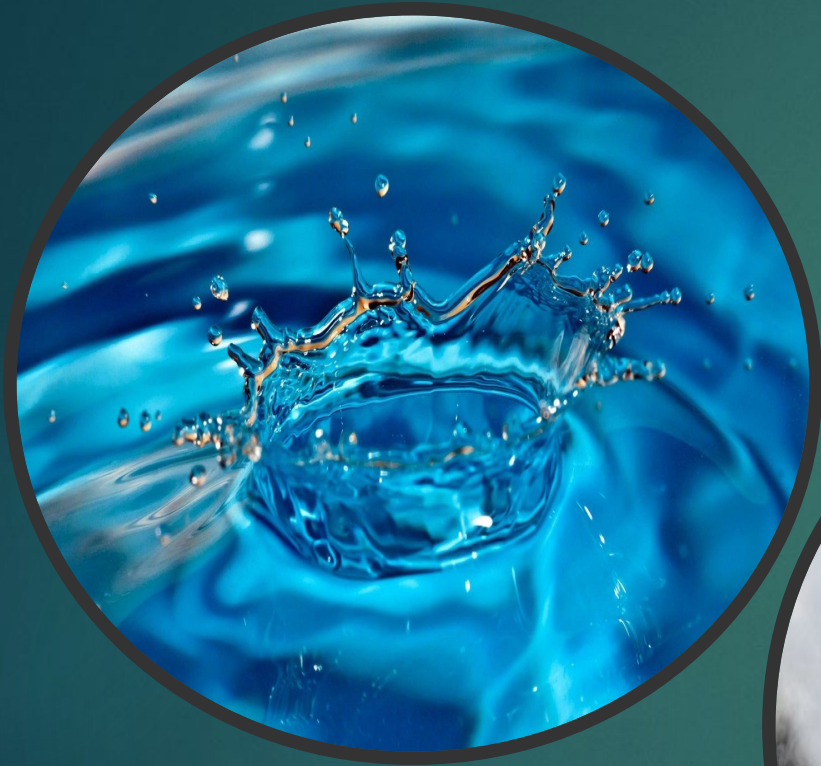
Содержание Воды в организме



СВОЙСТВА ВОДЫ:

- ✓ прозрачная
- ✓ Бесцветная
- ✓ Текучая
- ✓ без запаха
- ✓ принимает любую форму, в которую её налить
- ✓ растворяет вещества
- ✓ может замерзнуть
- ✓ может испаряться
- ✓ вода расширяется и сжимается

**Исходя из этих свойств можно сразу выделить и типы
водного состояния:**



Вода, будучи основной составляющей всех жидкостей организма, в частности крови, в которой более 90 % содержится именно ее, выполняет следующие основные функции:

- *регуляция температуры тела;*
- *выведение шлаков, токсинов и продуктов жизнедеятельности;*
- *транспорт питательных веществ и кислорода;*
- *усвоение и переваривание продуктов питания;*
- *транспортная функция;*
- *амортизация суставов и предотвращение их трения;*
- *поддержание структур клеток;*
- *защита тканей и внутренних органов;*
- *улучшение метаболизма.*