

# Презентация на тему «Вода и здоровье»



**ВЫПОЛНИЛА УЧЕНИЦА 7 «Б» КЛАССА МКОУ  
СОШ «2**

**КЕРХАНАДЖЕВА МАРГАРИТА  
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: ИСАЕНКО ТАТЬЯНА  
АЛЕКСЕЕВНА**

# Вода в жизни человека-польза воды для организма



Известная истина — вода является источником жизни на Земле. Человек часть этой жизни, и не удивительно, что наш организм тоже состоит из воды. Точной цифры нет, так как это зависит от многих факторов. Например, от возраста человека — эмбрион состоит из 97% воды, человек средних лет — 65 — 70% и чем старше человек, тем процент воды в его организме меньше. Количество жидкости зависит от телосложения человека — чем он полнее, тем жидкости меньше. Буквально каждый наш орган содержит воду, где-то больше её, где-то меньше. Например, в крови — 83%, в костях — 15 — 20%, мозг, сердце, мышцы — 76%.

**Усталость**  
Без воды человек становится вялым и устает намного быстрее.

**Астма и аллергия**  
Без воды повышается содержание гистамина в легких, вызывая сокращение бронхиальных мышц.

**Повышенный холестерин**  
Когда организм обезвоживается, производится больше холестерина, чтобы предотвратить потерю воды из клеток.

**Запор**  
Кишечник забирает слишком много воды из пищи и для обезвоженных органов, вызывая тем самым запоры.

**Болезни мочевыводящих путей и почек**  
Слизистая оболочка не хватает воды. В результате бактерии быстрее развиваются, вызывая воспаления и болезненные процессы.

**Боли в суставах**  
В хрящевой ткани и внутрисуставной жидкости содержится большое количество воды.

**Увеличение веса**  
Когда тело обезвожено оно не может вывести токсины и хранит их в жировых клетках.

**Высокое кровяное давление**  
Без воды кровь сгущается, увеличивается нагрузка на сердце и повышается кровяное давление.

**Нарушение пищеварения**  
Желудок не вырабатывает нужное количество желудочного сока и защитной слизи.

**Кожные заболевания**  
Ухудшается выведение токсинов и кожа становится более уязвимой для кожных заболеваний, в том числе дерматита и псориаза.

**Преждевременное старение**  
Нехватка воды в организме приводит к сморщиванию и увяданию всех органов, в том числе и кожи.

**80%**  
Мы на 80% состоим из воды, и наше здоровье зависит от той воды, которую мы пьем...

**Интересные факты!**

- Ученые установили, что человек который в течение года увеличил потребление воды до 1,5 литров в день дополнительно сжигает 17 400 калорий, а это примерно 2,5 кг.
- Взрослый человек для поддержания здоровья должен выпивать не менее 8 стаканов чистой воды в день. Выпивая по два стакана воды перед каждым приемом пищи вы сможете легко сбросить лишний вес.
- Выпивая холодную воду, вы тем самым ускоряете обмен веществ и сжигаете калории. Эффект повышения метаболизма начинается примерно через 10 минут после потребления воды, а его пик наблюдается через 30-40 минут.

Не один процесс в организме не обходится без воды:

вода помогает

преобразовывать пищу в энергию,

доставляет питательные вещества во все клетки нашего организма,

участвует в очищении сосудов, суставов,

растворяет минеральные соли и выводит

токсины, шлаки,

регулирует температуру тела.

Ученые, исследуя кровь, доказали, что причина многих современных

болезней –

обезвоживание организма.

Имеются очень интересные цифры: если уровень воды в организме снизился всего лишь на 2% — ухудшается самочувствие, появляется тошнота, сонливость; снижение на 6-10% — головная боль, одышка, нарушение мышления, потеря концентрации внимания; потеря 11-20% — вызывает ухудшение слуха и зрения, может быть спазм мышц; при потере 25% — наступает смерть.

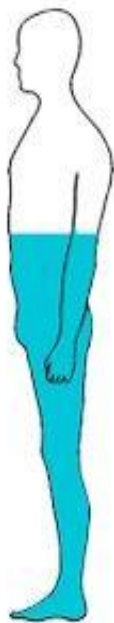
# ЧТО ТАКОЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ ОРГАНИЗМА И КАКОВЫ ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ



В ходе обезвоживания организма происходит изменение химического состава тканей и жидкостей организма. Возвращение к норме приводит к множеству структурных изменений, в том числе и на генетическом уровне.

Недостаток воды в человеческом организме имеет столько проявлений сколько существует медицинских заболеваний. Поэтому неинфекционные боли в ушах у детей и астма, в конечном счете, могут привести к нарушениям на генетическом уровне, аутоиммунным болезням и даже развитию онкологии в зрелые годы.

# СТАДИИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ



**1-2%** чувство жажды, усталость, беспокойство, небольшая головная боль, затруднение речи

**4-5%** головокружение, раздражительность, тошнота и чувство усталости

**6-8%** изменяется цвет лица, появляется агрессивность

**10% и более** - начинается гибель клеток

## ПРОСТОЙ ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТЕПЕНИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ



- Ущипните кожу на тыльной стороне кисти.

- Если складка кожи разглаживается сразу – в организме достаточно воды.



- Если же складка сохраняется даже очень короткий промежуток времени – вы обезвожены.

# ПОЧЕМУ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ЕЖЕДНЕВНО НЕОБХОДИМА ВОДА?

- Вода является главным источником энергии.
- Влага является транспортным средством для циркулирующих в организме клеток крови.
- Вода – самый главный растворитель веществ, в том числе и кислорода.
- Именно вода поставляет электрическую энергию и силу для всех функций мозга и для мышления.
- С помощью воды возможно снижение риска сердечных приступов и инсультов.
- Самое лучшее лекарство от запоров и самое щадящее для организма слабительное – это тоже вода.
- Вода оберегает артерии мозга и сердца от закупорки.
- Живительная влага делает кожу гладкой, уменьшает признаки старения.
- Вода делает кровь более жидкой и не дает ей сворачиваться при циркуляции по сосудам.
- Употребление достаточного количества воды помогает отличить чувство голода от жажды.
- Вода – является лучшим средством для снижения массы тела.
- Обезвоживание является причиной отложений токсинов в организме. Вода выводит эти отложения.

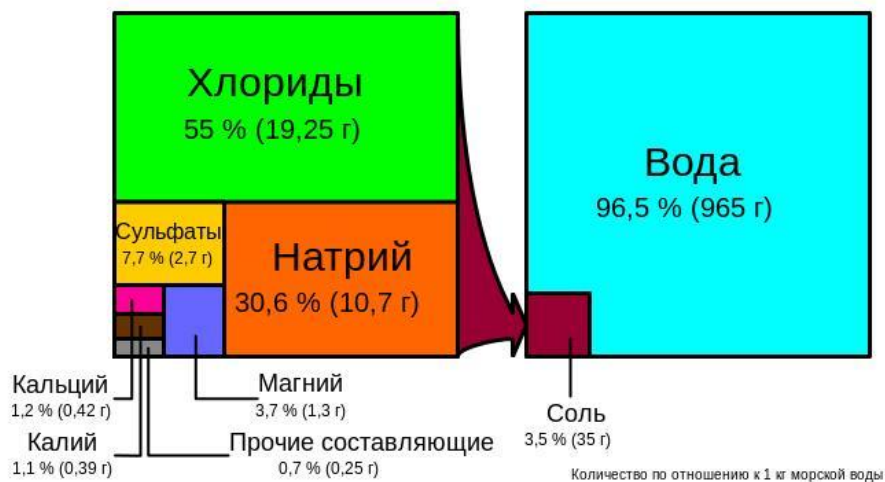


**НЕДОСТАТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ  
ВЕДЕТ К ПРЕЖДЕВРЕМЕННОМУ СТАРЕНИЮ**

# О пользе морской воды

- **Полезный состав морской воды**
- **В морской воде действительно много минералов и других веществ:** химики считают, что там есть вся таблица Менделеева – обычно так говорят про очень полезные продукты питания. Морская вода продуктом питания не является – хотя морскую соль хозяйкам следовало бы предпочесть обычной поваренной соли – зато все процессы, жизненно важные для нашего организма, морская вода стимулирует и активизирует, параллельно укрепляя иммунитет и усиливая его способность «расправляться» с возбудителями разных заболеваний.

## Морская соль Морская вода



Рассмотрим чуть подробнее, как влияют некоторые морские минералы на организм человека.

- **Хлорида натрия в морской воде столько, сколько нужно здоровому человеку,** поэтому и поддерживается в норме кислотно-щелочной баланс, когда мы купаемся в море, а кожа омолаживается и укрепляется.
- **Кальций избавляет нас от депрессии,** улучшает состояние соединительных тканей, защищает от инфекции, помогает заживлять ранки и порезы, нормализует свёртываемость крови; магний устраняет отёки, расслабляет мышцы, улучшает обмен веществ, снимает **нервозность** и **раздражительность**, предупреждает развитие аллергии.
- **Успокаивающим действием обладает и бром,** а сера ликвидирует возбудителей грибковых заболеваний и оказывает благотворное воздействие на кожу в целом.
- **Хлор участвует в процессах образования плазмы крови и желудочного сока;** калий очищает клетки и регулирует их питание; йод возвращает молодость клеткам кожи, снижает повышенный холестерин в крови, нормализует уровень гормонов и очень помогает нашему мозгу: не зря специалисты считают, что для развития умственных способностей ребёнок должен получать достаточно йода.
- **Цинк предупреждает развитие опухолей,** поддерживает половые железы и формирует иммунную защиту организма; укрепляет иммунитет и марганец, и он же принимает активное участие в образовании костной ткани.

# А что, если бы Земля была совсем без воды?

- Без морей и океанов, даже без самых маленьких речушек, голубую планету ждет мрачное и сухое будущее. И примеры подобной судьбы буквально висят у нас над головой: Венера и Марс. Первая планета – это настоящий ад. Это самая жаркая планета в солнечной системе, окутанная толстыми облаками, проливающими дождь из серной кислоты.
- 





# КАК СОХРАНИТЬ ВОДУ НА ЗЕМЛЕ?

1. В первую очередь, почините или замените все протекающие краны. Не забывайте, что неисправный кран за сутки может "накапать" 30–200 литров воды!
2. Выключайте воду при чистке зубов или бритье. Так вы не будете выливать зря 6-15 литров в минуту. Для чистки зубов можно, например, наливать воду в стакан.
3. **Рычаговый смеситель** позволяет быстрее добиться желательной температуры воды, чем смеситель с двумя рукоятками. Кроме того, рычаговый смеситель "запоминает" нужную температуру.
4. На душ расходуется меньше воды, чем на ванну. Также можно уменьшить расход воды, не жертвуя комфортом, если использовать в душе экономичный рассеиватель с меньшим диаметром отверстий.
5. Использование прерывателя или **системы двойного слива** в туалете поможет сэкономить до 10 000 литров воды на каждого человека в течение года.
6. Для полоскания белья лучше использовать наполненную ванну или таз. Хотя стиральная машина – более эффективный способ экономить воду.
7. При мытье посуды не держите постоянно кран открытым. Если ваша раковина состоит из двух отделений, мойте посуду в наполненной водой раковине, предварительно закрыв слив. Вымытую посуду ополосните в отдельной емкости с чистой водой. Этот способ позволяет не только снизить потребление воды на мытье посуды в 3–5 раз, но и уменьшить расход бытовой химии.
8. Используйте посудомоечную и **стиральную машину** только при полной загрузке.
9. Не размораживайте продукты под струей воды из-под крана. Лучше всего заранее переложить продукты из морозилки в холодильник.
10. Специальные насадки на кран - **аэраторы** - позволяют снизить расход воды очень простым способом: в струю добавляется воздух, и напор остается сильным, а воды льется намного меньше.

**И помните, что вода-это наша  
жизнь! И мы обязаны ее  
сохранить!**



**ЕСЛИ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК БУДЕТ СТАРАТЬСЯ  
БЕРЕЖНО И ЭКОНОМНО ОТНОСИТЬСЯ К ВОДЕ ,ТО  
НАМ УДАТСЯ СОХРАНИТЬ ВОДНЫЕ РЕСУРСЫ  
НАШЕЙ ПЛАНЕТЫ.  
ВЕДЬ БЕЗ ВОДЫ ЖИЗНИ НЕВОЗМОЖНА!**