

РОЛЬ ВОДЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

**Выполнила студентка группы 2-ДР-2
Давиденко Мария**

Содержание

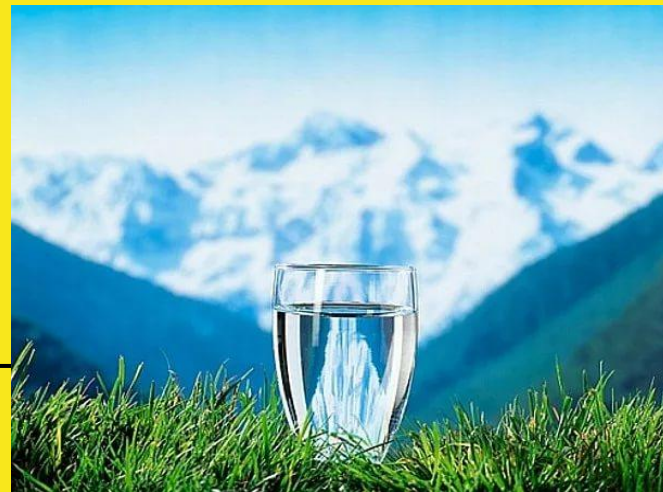
- 10 причин пить воду, ?
- Сколько воды необходимо выпивать в день?
- Заключение
- Список используемой литературы

10 ПРИЧИН ПИТЬ ВОДУ

Свойства и функции воды

Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Ты не просто необходима для жизни, ты и есть сама жизнь.

Антуан де Сент-Экзюпери



Зачем пить воду?

Все мы знаем, что человек должен выпивать достаточное количество воды ежедневно. Нам твердят об этом врачи и диетологи, журналы о правильном питании, приверженцы здорового питания. Но почему это так важно?

1. Вода — источник энергии

Вода является наиболее важным источником энергии в нашем организме. И это кажется вполне закономерным, если принять во внимание тот факт, что наше тело примерно на 75% состоит из воды. Отсутствие этого необходимого вещества в человеческом теле снижает ферментативную активность, в результате чего работоспособность падает и человек становится вялым. Кроме того, вода хорошо снимает напряжение.

2. Вода – проводник питательных веществ

Вода абсолютно необходима нашему организму для того, чтобы доставлять питательные вещества и кислород до всех участков нашего тела. Связано это с тем, что вода циркулирует вместе с кровотоком. Она действует как растворитель для питательных веществ и солей, помогая им лучше усваиваться.

3. Вода выводит токсины

Чем больше мы пьем, тем больше вредных веществ выводится из нашего организма.

Так называемые шлаки или токсины выходят вместе с мочой и потом. Это одна из самых важных функций воды в человеческом организме.

4. Вода помогает худеть

Вода выводит из организма все лишнее и запускает обменные процессы. Поэтому тем, кто стремится сбросить лишний вес, рекомендуется выпивать 1,5-2 литра чистой воды ежедневно. В отличие от газированных напитков, в ней нет лишних, не всегда полезных ингредиентов и сахара. Конечно, диетологи, советуя выпивать перед едой стакан воды, немного лукавят. Так как в воде нет калорий, насытиться ей нельзя. Однако создастся ощущение наполненного желудка, и съедите вы все-таки меньше.

5. Вода улучшает состояние кожи, волос и ногтей

Участвуя в процессах потоотделения, вода благотворно влияет на состояние кожи, очищая ее и устраняя загрязнения. В результате кожа выглядит молодой и здоровой. А обезвоженная кожа, напротив, теряет тонус, выглядит обвисшей и морщинистой. В целом же, ситуация с волосами и ногтями схожа. В обезвоженном организме все процессы нарушены, и питательные вещества не поступают в волосяные луковицы и ногтевые пластины. При достаточном потреблении воды волосы начнут блестеть, получая дополнительную влагу, а ногти станут более крепкими.

6. Вода помогает предотвратить мочекаменную болезнь

Напрямую улучшить работу почек или предотвратить инфекционные заболевания мочевыделительной системы вода не может. Однако она косвенно все же воздействует на работу этих органов. Так, в обезвоженном теле накапливаются токсические вещества, которые создают благоприятную среду для размножения различных бактерий. В результате они разъедают слизистую, вызывают воспаление и болезненные процессы. Для того, чтобы их предотвратить, необходимо пить чистую воду.

7. Вода улучшает пищеварение

С нехваткой воды в организме желудок перестает вырабатывать нужное количество желудочного сока. Это приводит к ожирению, неполному усвоению полезных веществ из еды, вздутиям. Гастриты и язвы желудка также появляются из-за недостатка воды в организме. Ему не хватает влаги, чтобы выработать необходимое количество слизи, выстилающей желудок и защищающей его от разрушительного воздействия желудочной кислоты. Можно добавить в стакан лимонный сок. Это еще больше ускорит пищеварительные процессы.

8. Вода понижает артериальное давление

Когда по каким-либо причинам, будь то занятия спортом, болезнь либо употребление недостаточного количества жидкости, наш организм недополучает воды, он пытается компенсировать этот недостаток путем сжатия кровеносных сосудов, что, в свою очередь, ведет к повышению кровяного давления. Следует помнить, что повышение давления в этом случае относится напрямую к нехватке воды в организме и не связано с другими заболеваниями, по поводу которых лучше проконсультироваться со специалистом.

9. Вода снимает боли в суставах

Нашим суставам также крайне необходима вода. Когда воды в организме недостаточно, затормаживаются все процессы: уменьшается энергетическая активность и прекращается выработка необходимых ферментов. От недостатка воды в организме хрящевая ткань изнашивается, провоцируя артрозы и остеохондрозы. Мы больше устаем, хуже соображаем. А тренировкам и вовсе хочется сказать: «Прощай». Для того, чтобы всегда оставаться в тонусе, достаточно соблюдать простое правило и приучить себя пить много воды.

10. Вода борется с головной болью

Когда у вас в очередной раз заболит голова, не спешите к аптечке и не пейте таблетки. Подумайте, достаточно ли жидкости вы выпили в течение дня.

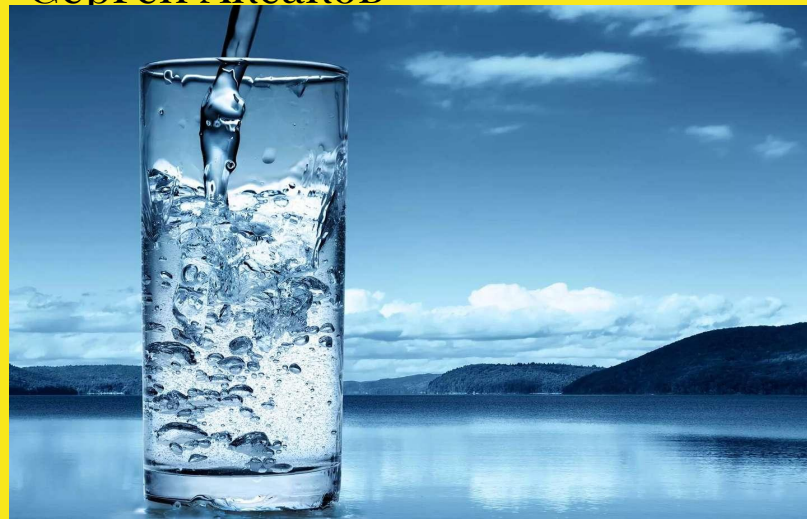
Ведь головные боли – это один из способов, с помощью которых организм показывает, что ему не хватает воды, и он обезвожен. Пара стаканов воды исправит положение. Причем головные боли пройдут бесследно и очень быстро.

СКОЛЬКО ВОДЫ НЕОБХОДИМО ВЫПИВАТЬ В ДЕНЬ?

Действительно ли 2 литра
воды в день — это норма?

Вода — красота всей природы.
Вода жива, она бежит или
волнуется ветром, она движется
и даёт жизнь и движение всему
ее окружающему.

Сергей Аксаков



Норма воды в день

Единой нормы для всех не существует, а мнение о том, что каждому из нас необходимо употреблять 2 литра воды в день, признано ошибочным. Зачастую люди превращаются в "акваголиков", практически не расстающихся с пластмассовой бутылкой.

Но не всегда правило "чем больше – тем лучше" является верным. Вода, выпитая сверх нормы, не только не усваивается, но и вымывает из организма витамины и минералы. Сегодня учёные предлагают методику расчёта суточного объёма жидкости в зависимости от веса. Понять, сколько воды необходимо вам выпить поможет простая формула: умножить свой вес на 31 (для женщин) или на 35 для мужчин.

Конечно, одной водой всех проблем со здоровьем не решить. Но начать свой путь к "улучшению себя" со стакана прозрачной свежей воды по утрам – под силу каждому! Польза воды очевидна, попробуйте сами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- <https://kitchenmag.ru/posts/1383-desyat>
- <https://praktika.ru/articles/lifestyle/byt-zdorovym-kak-kosmonavt-zachem-i-kak-pit-vodu/>
- <http://www.cawater-info.net/bk/12-7.htm>



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ
