

# Презентация на тему «Вода и здоровье»

Выполнила: ученица 7 «В»

Класса МКОУ СОШ №2

Бобылева Елизавета

Руководитель: Исаенко Татьяна  
Алексеевна

# Польза воды для здоровья человека

- Вода – необходимый компонент для существования любого живого организма. Человеческий организм на 65-70% состоит из воды. Как шутят некоторые ученые, человек – это только средство передвижения воды. Но шутки шутками, а факты говорят о том, что для поддержания здоровья человеку необходимо выпивать не менее 2 литров жидкости в сутки. Зачем нам столько воды?



# Вывод токсинов

- Человеческий организм постоянно подвергается воздействию множества токсичных веществ. Промышленные испарения, не самая полезная пища, автомобильные выхлопы – это только небольшая часть тех вредных веществ, с которыми нашему организму регулярно приходится сталкиваться. Дело в том, что сама жизнедеятельность человеческого тела – это далеко не безотходное производство. В процессе переваривания пищи, например, вырабатывается столько токсичных веществ, что без своевременного их удаления происходит самоотравление. К счастью, при наличии достаточного количества воды наши почки успешно справляются с поставленной задачей и вместе с мочой удаляют из организма «отходы производства». Кстати, другой важный орган детоксикации – печень – также не может полноценно функционировать без воды. Так что, если хотите регулярно очищать ваше тело от вредных веществ, пейте воду!



# Универсальный растворитель

- Все множество химических реакций, обеспечивающих нашу жизнь, проходит только при наличии воды. Все вещества существуют в организме только в виде растворов. Построение мышц, костей, кожи, восстановление поврежденных тканей, синтез гормонов, ферментов, медиаторов – все это требует наличия воды.





# Здоровье сердца и сосудов

- Как ни странно, воду можно назвать одним из средств профилактики атеросклероза и всех его осложнений. Когда мы пьем достаточное количество воды, кровь получает хорошее разведение, что препятствует образованию атеросклеротических бляшек, а значит уменьшает риск таких сосудистых катастроф, как инфаркт и инсульт.





# Гибкость и подвижность суставов

- В каждом суставе есть суставная жидкость – это своеобразная смазка, благодаря которой легко скользят суставные поверхности. Нехватка жидкости в организме приводит к изменению суставной жидкости, ее загущению. Сустав двигается с затруднениями, ограничивая нашу активность и создавая множество ненужных проблем.





# Питание тканей тела

- Кровь – главный транспортер кислорода и питательных веществ к тканям организма. Если мы мало пьем жидкости, кровь сгущается и в таком состоянии уже с трудом проникает в самые мелкие сосуды – артериолы и капилляры, которые собственно и отдают органам и тканям все, что им необходимо для жизни. Кроме того, само усвоение питательных веществ и кислорода в тканях нуждается в большом количестве воды.



# Вода в организме

- **Кровь**            **93%**
- **Мозг**             **80%**
- **Мышцы**         **75%**
- **Кости**            **50%**
- **Зубы**            **10%**



[VREDPOLZA.RU](http://VREDPOLZA.RU)

# Пищеварение

- Вода – необходимый элемент для нормального функционирования пищеварительной системы. С ее помощью происходит переваривание пищи, она разбавляет ее, к тому же в конечном отделе кишечника должно остаться достаточное количество жидкости, чтобы вывести наружу все ненужное.
- Если вы страдаете запорами, обратите внимание на свой питьевой режим. Достаточно ли вы пьете воды? Возможно, прежде чем прибегать к лечению слабительными средствами, достаточно будет просто увеличить объем потребляемой жидкости.





# Иммунитет и вода

- Вода поддерживает работу иммунной системы. Во-первых, иммунные тела разносятся по организму с кровью, а мы уже выяснили, насколько трудно густой крови попасть в просвет мелких сосудов. Во-вторых, само образование клеток иммунитета нуждается в жидкости. В-третьих, отравление организма, которое возникает из-за недостатка выработки мочи и неполноценного удаления ненужных веществ со стулом, подавляет иммунитет. Вывод: хотите меньше болеть – пейте больше воды



# Вода – регулятор температуры тела

- Когда вы занимаетесь спортом или температура окружающего воздуха зашкаливает, организм защищается от перегрева путем выделения пота. Пот испаряется с поверхности кожи и тем самым охлаждает организм. Кстати, не забывайте, что пот – это еще одно средство выведения токсинов. Дайте своему организму возможность попотеть – это ему необходимо. А для этого пейте воду.



# Вода – верный помощник для худеющих

- Если вы решили похудеть, сели на диету и занялись спортом, не забывайте о воде. Вода – неплохой стимулятор сжигания жира. Конечно, для похудения вам потребуется как следует попотеть – побегать, заняться велосипедными прогулками или фитнесом, посетить тренажерный зал. Однако эффективность ваших тренировок значительно увеличится, если вы будете пить достаточное количество воды.





# Головной мозг тоже нуждается в воде

- Головные боли, слабость, снижение интеллектуальной работоспособности – вот что может ожидать обладателя обезвоженного организма. Проведение нервных импульсов, сложные химические реакции, проходящие в центральной нервной системе, доставка кислорода к головному мозгу – все это также требует воды.



# Поддержим красоту кожи

- Как приятно иметь упругую эластичную кожу! Конечно, для поддержания красоты кожи мы регулярно используем самые разнообразные косметические средства, посещаем косметологов, однако не будем забывать и о важности воды. Употребление воды в необходимых объемах обеспечит нашу кожу влагой, улучшит процессы образования коллагена, ускорит восстановление, поможет в борьбе с преждевременным старением кожи.





# Как правильно напоить свой организм?

1. Норма потребления воды для человека – 2 литра воды в сутки. Этот норматив актуален для человека с массой тела 65-70 кг. Если вы гораздо крупнее, то рассчитайте свою суточную потребность самостоятельно, учитывая, что на каждый килограмм веса вам потребуется 30 г воды. Пример: вы весите 90 кг.  $90 \times 30 = 2700$  мл воды.





# Как правильно напоить свой организм?

- 2. Начинаяте свое утро не с чашечки кофе, а со стакана чистой воды. Так вы поможете организму проснуться, мозгу заработать в полную силу, а кишечнику и желудку переварить завтрак.



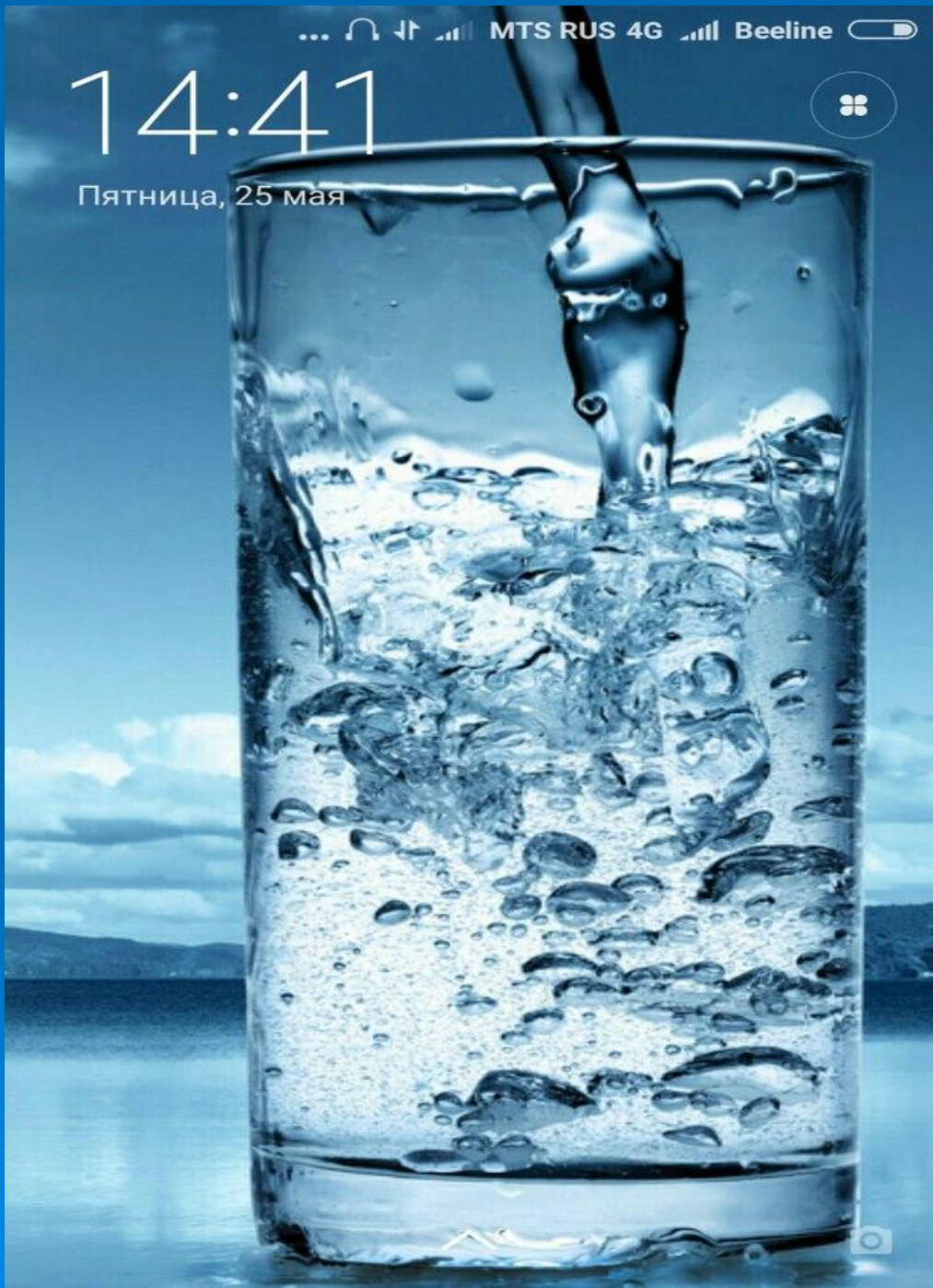
# Как правильно напоить свой организм?

- 3. Даже если вы очень занятой человек, не забывайте о том, что вам нужно выполнить свой норматив потребления воды. Этот план можно и перевыполнить – здоровые почки без проблем справятся с некоторым избытком жидкости. Не можете оторваться от компьютера, а телефон постоянно трезвонит, требуя срочного решения все новых проблем? Тогда заранее запаситесь водой и поставьте ее на рабочий стол. Вам не придется никуда идти, а само присутствие воды среди важных бумаг напомнит вам о потребности вашего тела в жидкости.



14:41

Пятница, 25 мая



# Как правильно напоить свой организм?

- 4. Если вы ведете активный образ жизни и занимаетесь спортом, помните, что вашему организму необходимо еще больше воды – ведь немалая ее часть теряется с потом и учащенным дыханием. Добавьте к тому минимуму в 2 литра еще хотя бы 2 стакана.





# Как правильно напоить свой организм?

- 5. Во время болезни, особенно сопровождающейся повышением температуры тела, вы очень нуждаетесь в большом количестве воды. Помните, что в этой ситуации вода – одно из самых важных лекарств. Бактерии или вирусы, которые разбушевались в вашем теле, выделяют огромное количество токсинов, поэтому вы еле ходите и все тело ломит. Чтобы удалить все это безобразие из организма, пейте больше жидкости. Не хотите есть – не ешьте, запасов питательных веществ в вашем теле хватит на несколько дней. А вот пить себя заставляйте. Не может пить воду, пейте чай с лимоном, компот, морс, куриный бульон – что вам больше нравится. Не помогайте бактериям одолеть вас, лучше помогите своим почкам нормально работать.



# Как правильно напоить свой организм?

- 6. В условиях пересушенного воздуха увеличьте потребление воды – в таких условиях ваш организм теряет много жидкости с дыханием и потоотделением. Пример: в салоне самолета очень пересушенный воздух, поэтому стюардессы так часто предлагают пассажирам воду, сок или чай.



# Как правильно напоить свой организм?

- 7. Некоторые заболевания требуют от нас ограничения употребления воды. Если функция почек нарушена, сердце не справляется со своей работой, а на ногах отеки, это, конечно, повод прислушаться к рекомендациям врача относительно рациона питания и ограниченного питьевого режима.





# Как правильно напоить свой организм?

- 8. Выбирайте для питья правильную воду. Конечно, пойдет и кипяченая вода, однако это вода «мертвая», да к тому же невкусная – вы ее много не выпьете. Покупайте бутилированную воду, а еще лучше, если у вас есть возможность регулярно запасаться водой из природных источников. Такую воду пить – одно удовольствие. Однако помните, что весной, когда интенсивно тает снег, даже вода из природного источника может оказаться опасной, так как велика вероятность загрязнения с содержанием большого количества болезнетворных бактерий, вызывающих кишечное расстройство.



**ДЕНЬ БУДЕТ  
СВЕТЛЫМ!**



# Как правильно напоить свой организм?

- 9. Пейте воду в течение всего дня. Не выполняйте суточный план за один присест – если вы умудритесь на пару минут выпить половину объема своей суточной нормы воды, то уже через час-полтора почки выведут жидкость наружу, а ваш организм вскоре опять будет страдать от нехватки воды.





Не иссушайте свой организм.  
Пейте воду, поддержите свое  
здоровье!

Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни: ты — сама жизнь. Ты наполняешь нас радостью, которую не объяснить нашими чувствами.

Сент-Экзюпери



Спасибо за внимание!

