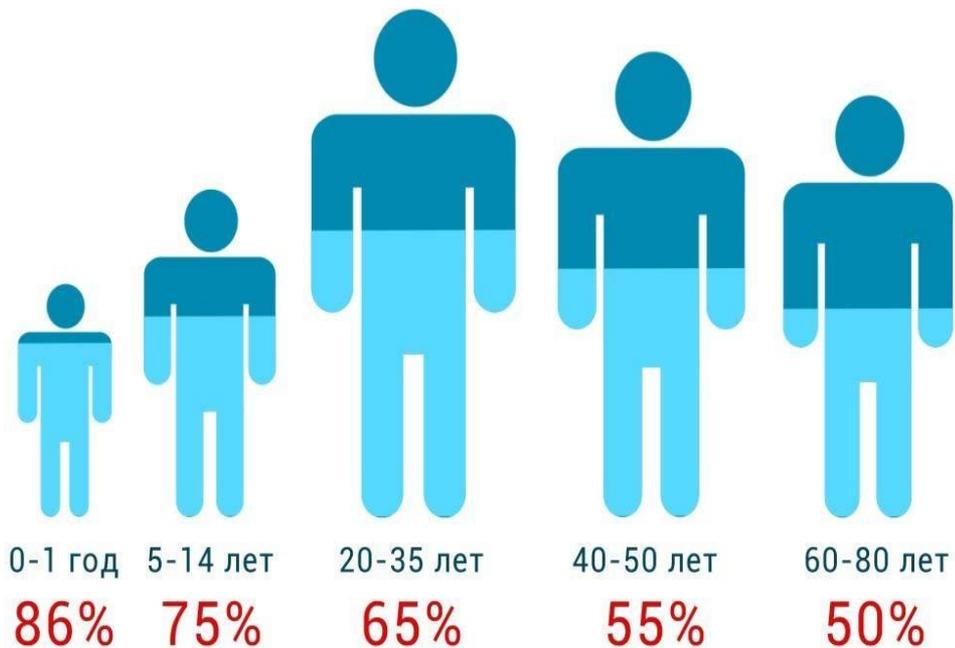


Роль воды в жизни человека

Автор презентации:
Сёмина Кристина

H₂O

Содержание воды в организме человека



Роль воды в организме



Вода так важна для нас потому, что....

90% головного мозга - вода

Живая Вода усваивается на **КЛЕТОЧНОМ** уровне

Вода - регулирует температуру тела

Вода транспортирует питательные вещества и кислород в клетки

Наша кровь - 83%, вода

Вода увлажняет вдыхаемый воздух

Вода выводит токсины

Вода помогает обменным процессам в организме.

Наше кости содержат 22% Воды

Вода защищает органы

Вода защищает суставы

Вода помогает телу усваивать питательные вещества

Наше мускулы на 75% состоят из воды



Роль воды в организме



улучшение работы мозга



повышение продуктивности



красивая кожа



здоровое сердце



крепкие мышцы



хорошее настроение



крепкие кости



ускорение метаболизма



Суточная норма воды для организма





САМЫЙ ПРОСТОЙ ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТЕПЕНИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

Если складка кожи разглаживается сразу - все нормально. Если же складка сохраняется и не разглаживается даже маленький промежуток времени - воды в организме не хватает.

Недостаток воды в организме



Усталость

Обезвоживание замедляет выработку пищеварительных ферментов, пища усваивается не полностью, а это одна из причин быстрой утомляемости.

Астма и аллергия

При обезвоживании риск воспалительных реакций в дыхательных путях и бронхоспазма значительно увеличивается.

Высокое кровяное давление

Кровь в норме содержит около 92% воды. При недостатке влаги кровь становится гуще, в результате чего затрудняется кровоток, а это приводит к повышению артериального давления.

Высокий уровень холестерина

Когда организм обезвожен, он производит больше холестерина для предотвращения потери воды клетками.



Вы должны выпивать по 8 стаканов воды каждый день



Совет: каждое утро выпивайте стакан прохладной воды, как только проснетесь!

Расстройства системы пищеварения

Нехватка воды и таких минералов, как кальций и магний, может привести к нарушениям пищеварения, язве, гастриту и изжоге.

Проблемы с мочевым пузырем или почками

При обезвоживании накопление токсинов и продуктов обмена веществ создает среду, в которой процветают бактерии. В результате мочевой пузырь и почки оказываются более подвержены инфекциям.



Увеличение веса

Когда тело обезвожено, клетки страдают от недостатка энергии, ведь все обменные процессы протекают в водной среде. Для восполнения энергии люди налегают на еду, в то время как организму просто нужна вода.

Запоры

Без достаточного количества воды шлаки перемещаются по толстой кишке гораздо медленнее, что нередко приводит к запорам.

Боль или скованность суставов

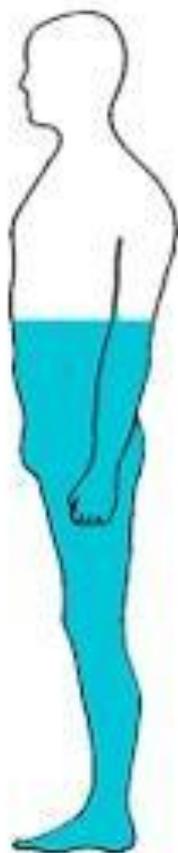
В хрящевой ткани суставов много воды. Когда влаги не хватает, хрящ ослабевает и подвижность сустава снижается, что приводит к боли и дискомфорту.



Преждевременное старение

Хроническое обезвоживание – причина преждевременного увядания всех органов тела, в том числе кожи.

Стадии обезвоживания организма



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

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

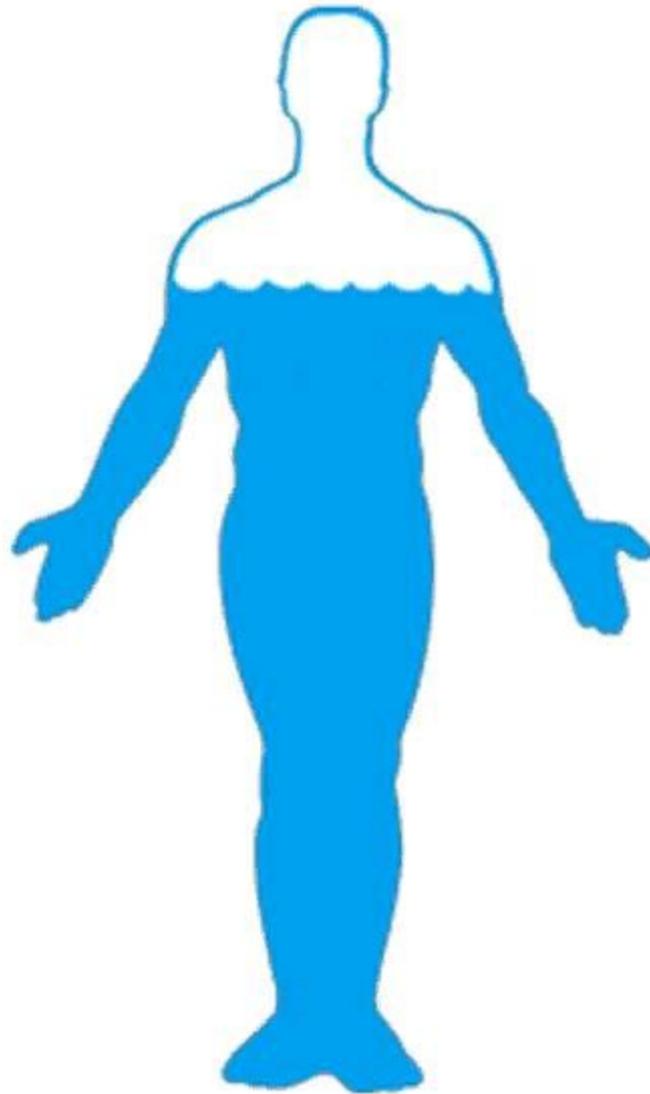
6-8% изменяется цвет лица, появляется агрессивность

10% и более - начинается гибель клеток

ВОДА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

A background of several large, clear water droplets on a dark surface, with light reflecting off their surfaces.

Вода составляет около 80% массы тела ребенка и примерно 70% массы тела взрослого человека.

A background of several large, clear water droplets on a dark surface, with light reflecting off their surfaces.

Если человек теряет хотя бы 20 % воды, то наступает смерть

Советы кардиолога

2
Стакана

ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

Помогает активировать внутренние органы

1
Стакан

ЗА 30-60 МИНУТ ДО ЕДЫ

Способствует пищеварению

1
Стакан

ПЕРЕД ПРИЕМОМ ВАННЫ

Помогает понизить кровяное давление

1
Стакан

ПЕРЕД СНОМ

Чтобы избежать инсульта и сердечного приступа



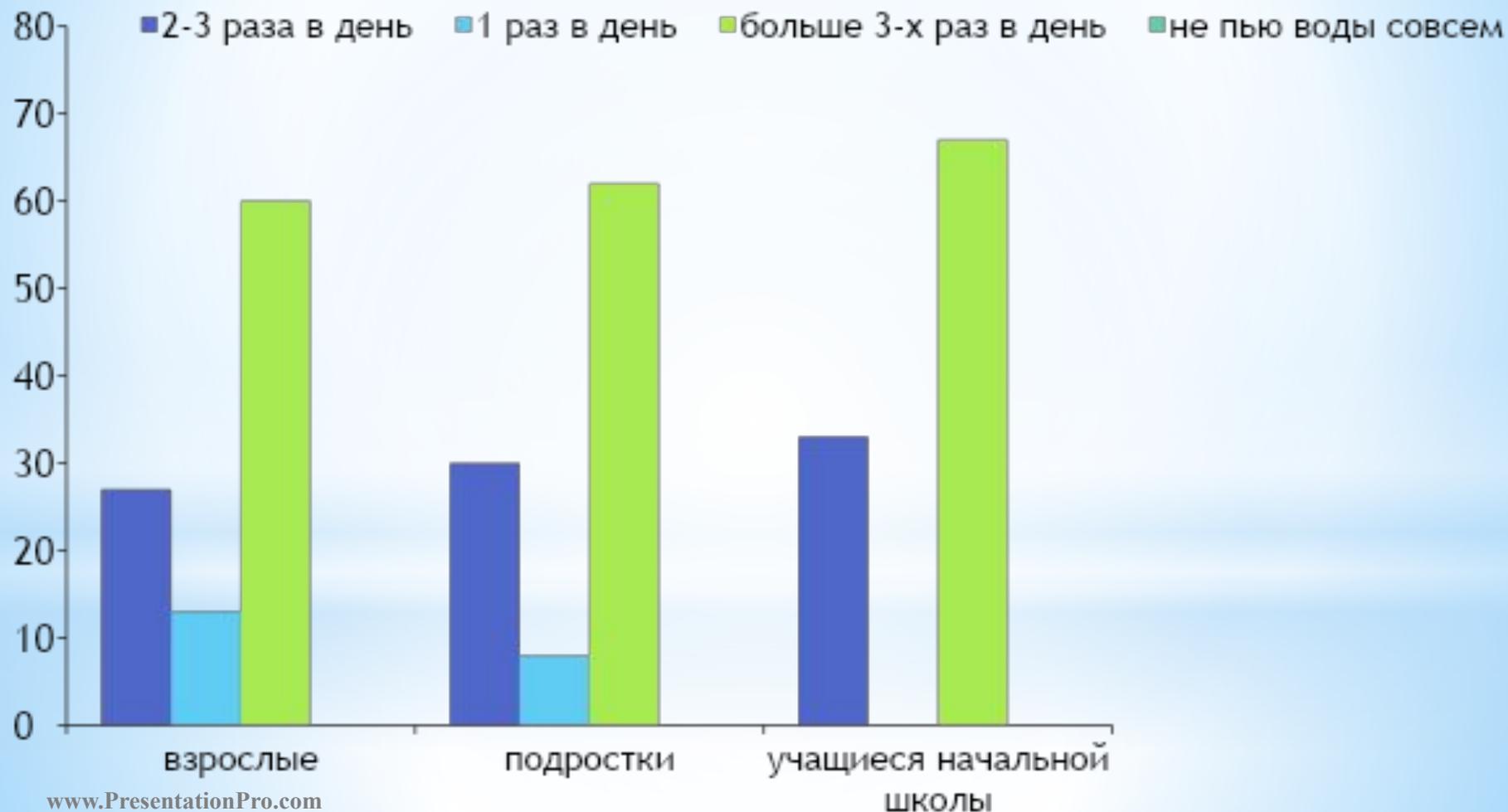
Вода важнее еды



Знаете ли вы, что: если людям у которых случился инсульт в первые минуты дать стакан воды, то 30% продолжили бы свою жизнь.

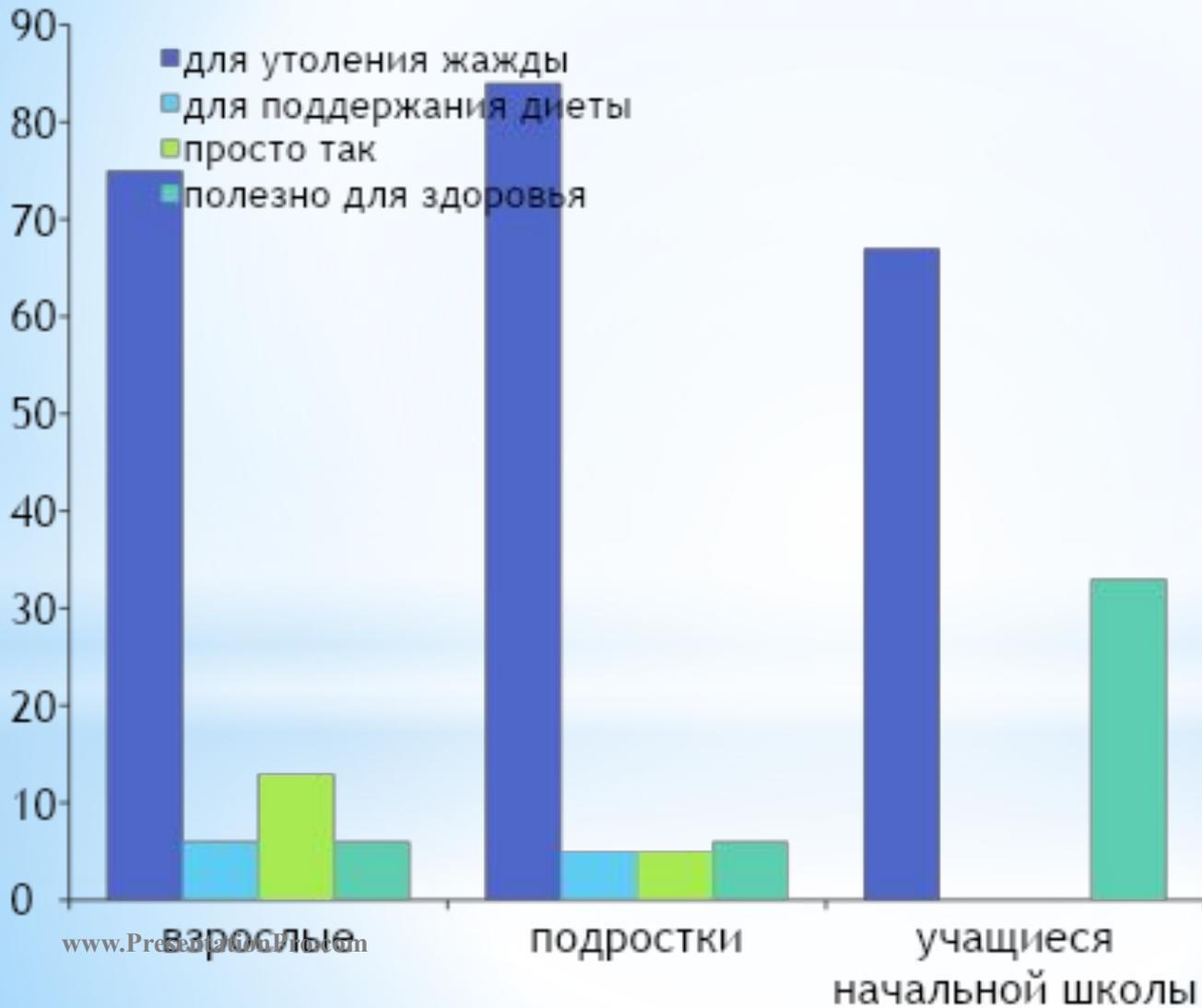
Вода в моей жизни

1. Как часто, в течение дня вы пьёте воду?



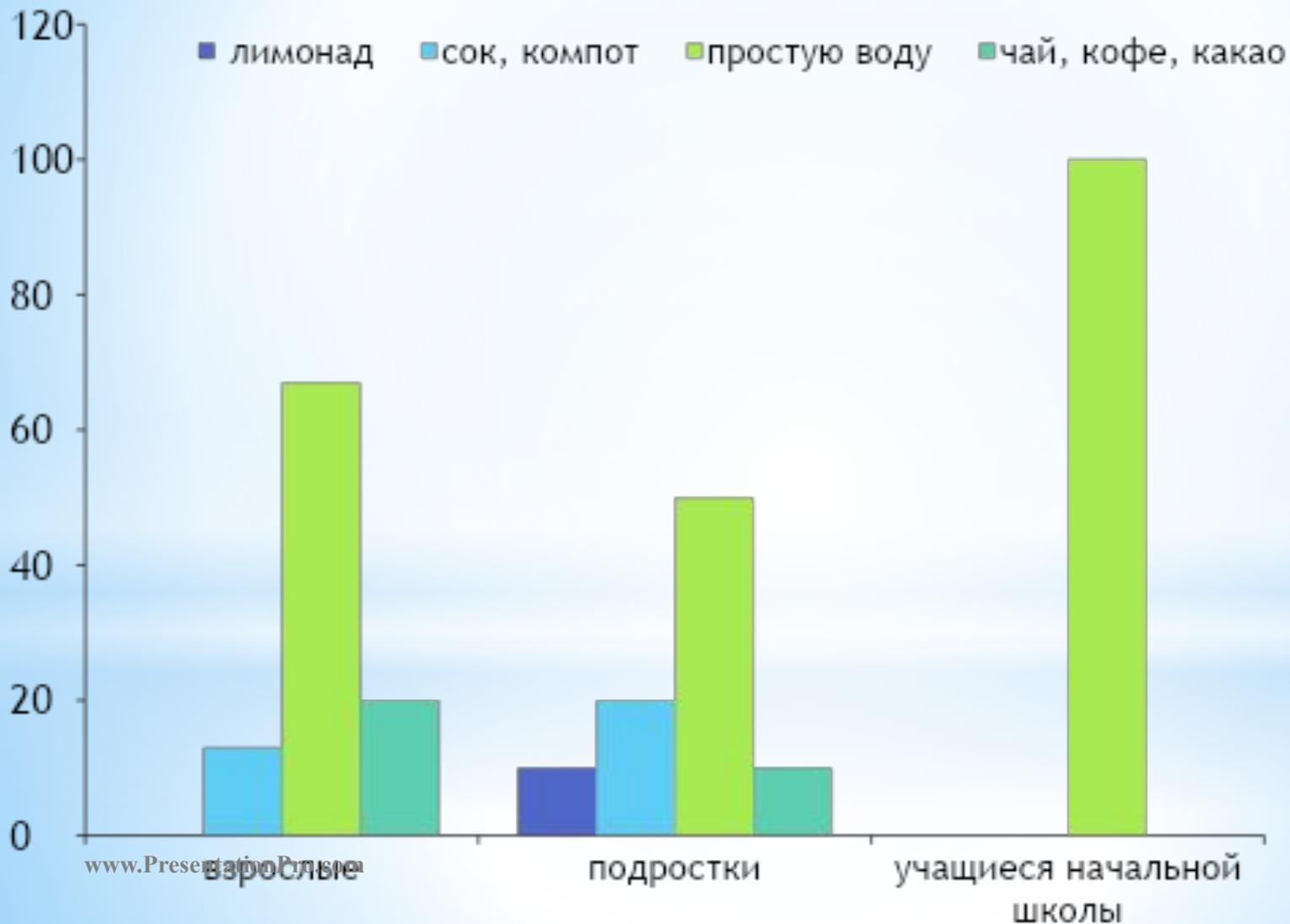
Вода в моей жизни

2. Зачем вы пьёте воду?



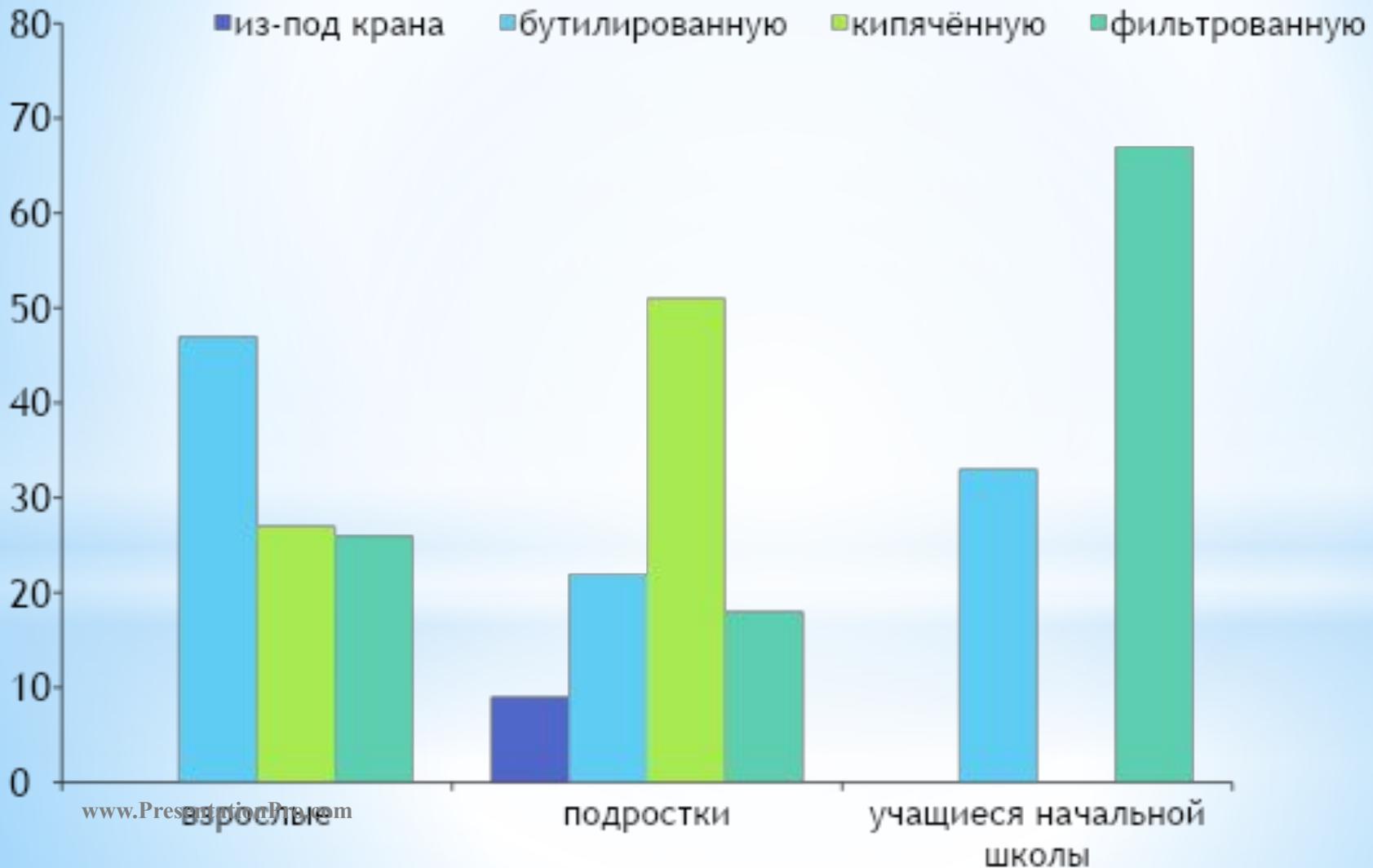
Зачем Вы пьёте воду?

3. Что вы чаще всего пьёте?



Зачем Вы пьёте воду?

4. Какую воду вы пьёте чаще?



Выводы:

1. Вода является важнейшим компонентом, необходимым для выживания человека.
2. Организм человека состоит на 50-80% из воды, поэтому его уровень в организме необходимо постоянно поддерживать.
3. Вода является настоящим эликсиром жизни.



Пейте воду
и
будьте здоровы!