

# ***РОЛЬ ВОДЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА***

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

# Содержание

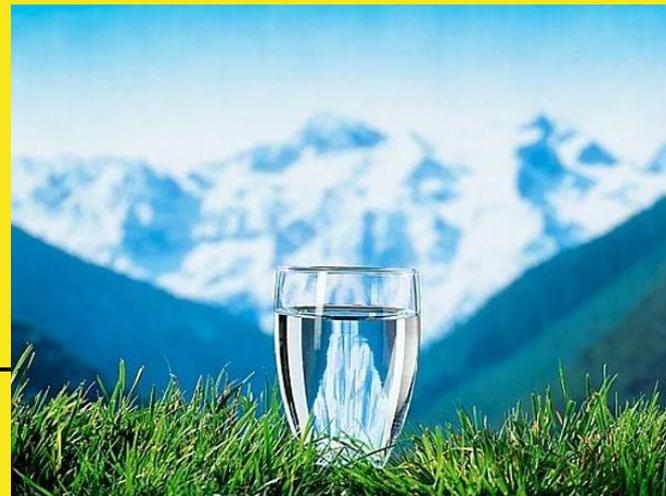
- 10 причин пить воду, ?
- Сколько воды необходимо выпивать в день?
- Заключение
- Список используемой литературы

# 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.

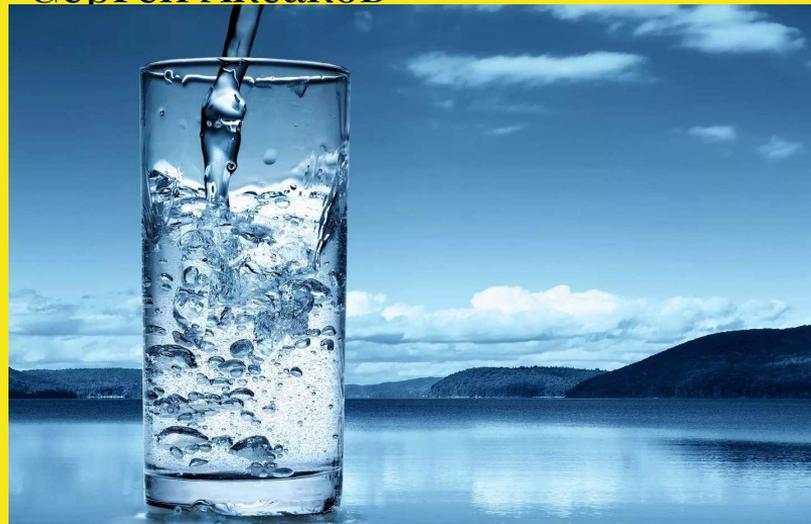
Ведь головные боли – это один из способов, с помощью которых организм показывает, что ему не хватает воды, и он обезвожен. Пара стаканов воды исправит положение. Причем головные боли пройдут бесследно и очень быстро.

# 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**

---