

Данный файл представлен исключительно в ознакомительных целях.

Уважаемый читатель!

Если вы скопируете данный файл,
Вы должны незамедлительно удалить его сразу после ознакомления с содержанием.
Копируя и сохраняя его Вы принимаете на себя всю ответственность, согласно действующему международному законодательству .
Все авторские права на данный файл сохраняются за правообладателем.
Любое коммерческое и иное использование кроме предварительного ознакомления запрещено.

Публикация данного документа не преследует никакой коммерческой выгоды. Но такие документы способствуют быстрейшему профессиональному и духовному росту читателей и являются рекламой бумажных изданий таких документов.

Вода в организме человека

За год человек выпивает около 750 литров воды, из которой он состоит на 70%, кора больших полушарий головного мозга содержит около 85% воды, а кровь не менее 80%. Обмен веществ, поддержание теплового баланса, вывод токсинов и продуктов распада, - все это осуществляет вода. Потеря организмом жидкости зачастую оказывается более опасной, чем недостаток продуктов питания. Без воды, особенно в жарких регионах планеты, человек может прожить не больше недели, без пищи - гораздо дольше.

Даже один день, проведенный без глотка воды, отразится на работоспособности, волевых качествах, утомляемости, моральном состоянии человека. Для поддержания нормального водного баланса человеку в жарком климате требуется три литра воды в сутки, в холодном - от одного до полутора литров. При активной физической нагрузке объем требуемой жидкости возрастает до 4 литров.

Поскольку вода, которую мы пьем, проникает в каждую клетку нашего тела, ее качество оказывается важнее, чем качество продуктов питания. О том, какое значение имеет качество питьевой воды, говорит простой пример: в путешествиях человек нередко сталкивается с проблемами пищеварения, усталостью, причиной которых является лишь смена воды. Будучи в наибольшей степени приспособленным к местному составу воды, организм «запоминает» определенный баланс веществ в воде, которую мы пьем ежедневно, и реагирует на малейшие изменения этого состава. Именно поэтому на Олимпийских играх, спортсмены пользуются лишь той водой, а часто - и продуктами питания, которые привезли с собой. Причина проста - переход на новую воду или пищу будет отвлекать силы организма на, то чтобы «подстроиться» под новый состав воды. А в Японии, например, которая славится числом долгожителей, почти не используются привозные продукты питания, а тем более - вода.

Вода и дети

Потребность детского организма в воде - гораздо более существенная. Если в среднем взрослый человек массой 60 кг потребляет около 30 грамм воды из расчета на 1 кг массы тела, то для ребенка весом 10 кг требуется уже 100 г, а для грудного малыша, который весит 5 кг - 150 г питьевой воды на 1 кг массы тела. При этом детский организм гораздо более чувствителен к воздействию вредных элементов, которые содержатся в воде. В процентном исчислении химические вещества, содержащиеся в питьевой воде, гораздо сильнее загрязняют детский организм, чем взрослый. К этому стоит добавить, что детский организм гораздо более чувствителен к токсичным веществам. Именно в раннем возрасте необратимые эффекты от воздействия токсичных соединений оказывают наибольшее влияние на здоровье.

Сколько пить и когда?

Одна из важнейших функций, которую выполняет вода в организме - участие в переваривании пищи и снабжении клеток питательными веществами. Подсчитано, что, к примеру, для переваривания 100 г мяса человеку необходимо, как минимум, 80 миллилитров воды. Выпив их за определенное время до приема пищи, человек обеспечивает нормальный фон для пищеварения. Без этого невозможно нормальное усвоение аминокислот белковой пищи. Еще больше воды необходимо для переваривания жирной пищи. Диетологи считают, что для усвоения одной молекулы жира необходимо три молекулы воды. Именно поэтому после употребления жирной пищи без достаточного количества жидкости часто возникает ощущение жажды.

Недостаток воды при переваривании пищи ведет к тому, что эта вода извлекается из самого организма, что приводит к распаду и загустению крови. Только тогда сигнал поступает в головной мозг, и человек чувствует жажду, которая является сигналом того, что в организме наблюдается физиологическое нарушение, которое необходимо срочно исправить.

Поэтому тем, кто действительно беспокоится о своем здоровье, физиологи советуют пить незадолго до еды по стакану очищенной воды, которая будет поддерживать в

организме нормальный кислотно-щелочной баланс. Особенно это касается тех, в чьем рационе традиционно преобладают кислотообразующие продукты - мясо, хлеб, сахар. Употребление хорошей питьевой воды способно, во многом, исправлять недостатки рациона и предотвратить появление многих клинических нарушений.