Роль воды в жизни человека



Зачем нужна вода? Зачем воду пьют?

 Вот опять простой вопрос. Такой простой, что, кажется, и спрашивать незачем. А спросишь, и оказывается, что из десяти человек только один знает, зачем пьют воду. Вы скажете; воду пьют потому, что хочется. А почему хочется? Потому, что без воды жить нельзя. А жить нельзя потому, что мы воду все время расходуем и нам надо запас ее пополнять. Дохните-ка на холодное стекло. Стекло запотеет, покроется капельками воды. Откуда взялась вода? Из вашего тела. Или вот, скажем, вы в жаркий день вспотели. Откуда взялся пот? Опять-таки оттуда же — из тела. А раз вы воду расходуете, теряете, вам нужно ею время от времени запасаться. В сутки человек теряет целых двенадцать стаканов воды.

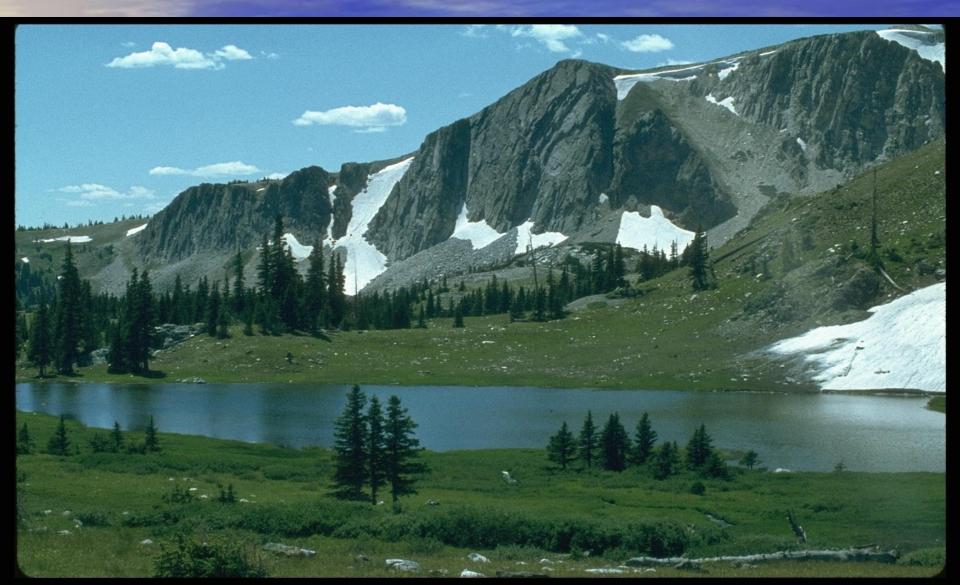
Где можно найти воду?

• Если человек в сутки употребляет 12 стаканов воды, то воду надо пополнять, но как? Сколько же ему надо выпить или съесть. А разве воду едят? В том-то и дело, что едят. В мясе, в овощах, в хлебе — во всякой еде воды гораздо больше, чем твердого материала. В мясе воды втрое больше, чем твердого вещества, а огурец, так тот почти целиком состоит из воды. Да и в вас самих воды почти столько же, сколько в зеленом огурце. Если вы весите 40 килограммов, то в вас 35 килограммов воды и только 5 килограммов твердого материала.

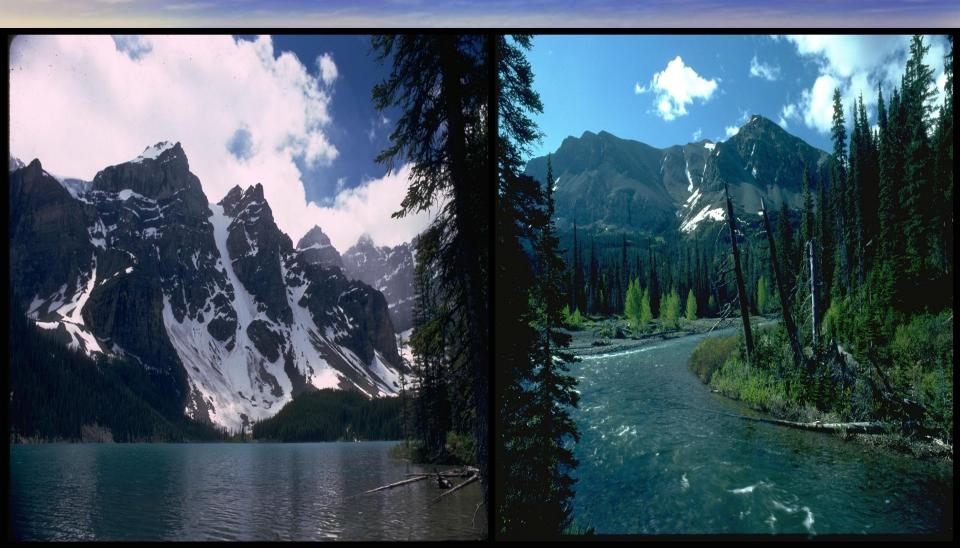
Но если воды в нас так много, то почему мы держим форму?

- Вся штука в том, что не так важно, из чего построена вещь. Самое главное как она построена
- Если мы рассмотрим под микроскопом кусочек мяса или огурца, мы увидим множество клеточек, наполненных соком. Сок этот не выливается из клеточек потому, что они со всех сторон закрыты. Вот в чем секрет. Значит, вода главный материал, из которого построено наше тело
- Неудивительно поэтому, что человек может долго прожить без еды, а без воды не может прожить и несколько дней

Вода окружает нас повсюду!



Наша планета на 70% состоит из воды.



Вода – она как наука Химия – повсюду.

 Вода - важнейшая составляющая среды нашего обитания. После воздуха, вода второй по значению компонент, необходимый для человеческой жизни. Насколько важна вода, свидетельствует тот факт, что ее содержание в различных органах составляет 70 - 90%. С возрастом количество воды в организме меняется. Трехмесячный плод содержит 90% воды, новорожденный 80%, взрослый человек - 70%. Вода присутствует во всех тканях нашего организма, хотя распределена неравномерно.

Содержание воды в теле человека.

- · Мозг содержит 75 %
- · Сердце 75%
- Легкие 85%
- Печень 86%
- Почки 83%
- Мышцы 75%
- Кровь 83%

Какую роль вода выполняет в Нашем организме?

Вода необходима для поддержания всех обменных процессов, она принимает участие в усвоении питательных веществ клетками. Пищеварение становится возможным только тогда, когда пища приобретает водорастворимую форму. Измельченные крохотные частицы пищи обретают способность проникать сквозь ткани кишечника в кровь и внутриклеточную жидкостью. Вода является теплоносителем и терморегулятором. Она поглощает излишки тепла и удаляет его, испаряясь сквозь кожу и дыхательные пути. Вода увлажняет слизистые оболочки, глазное яблоко и обеспечивает подвижность суставов.

Сколько мы проживём без воды?

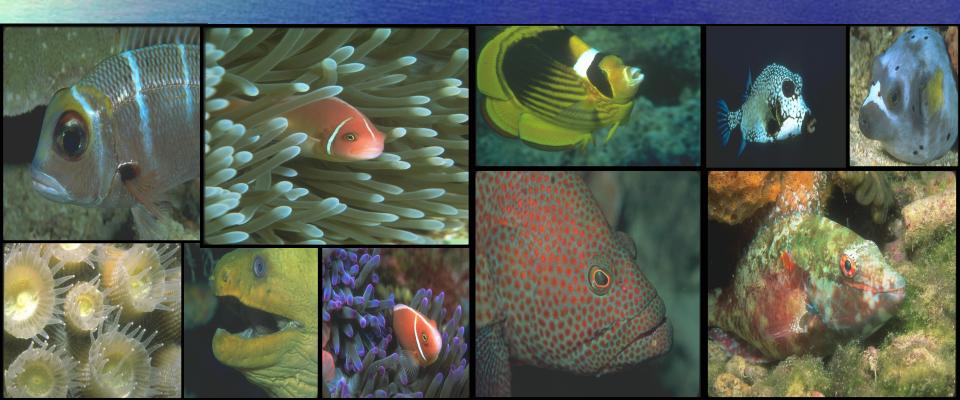
 Взрослый человек в состоянии прожить без пищи больше месяца, без воды же несколько дней. Обезвоживание организма на 10% приводит к физической и психической недееспособности. Потеря 20% воды приводит к смерти. В течение суток от 3 до 6% воды, содержащейся в организме, подвергается обмену. Половина воды, содержащейся в организме, обменивается в течение 10 дней. Количество воды, требуемое для поддержания водного баланса, зависит от возраста, физической активности, окружающей температуры и влажности. Суточная потребность взрослого человека составляет около 2.5 л.

Так какой же вывод?

Вывод очевиден: при таком большом значении воды для человека, вода должна быть соответствующего качества, если же вода содержит какие-либо вредные вещества, то они будут неизбежно распространены по всему организму. Человек таков - какую воду он пьет

Без воды на Земле не выживут не только люди, животные тоже.

 Для многих животных вода — среда обитания:



Некоторые места где много воды:







Вода — неотъемлемая часть жизни на земле!

