

WODA jako źródło życia

Powiatowa Stacja
Sanitarno – Epidemiologiczna
we Wrześni

Klaudia Zbieranek

Co to jest woda?

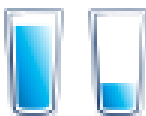
Woda jest jednym z najważniejszych składników organizmu, stanowi około 60 % masy ciała dorosłego człowieka. Jej obecność jest niezbędna do jego prawidłowego funkcjonowania ze względu na kluczową rolę w regulowaniu temperatury ciała, transporcie składników odżywczych oraz udział we wszystkich reakcjach biochemicznych w organizmie.



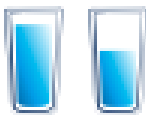
Zalecane dzienne normy spożycia płynów

 Zalecane dzienne normy spożycia płynów¹  = 1 litr

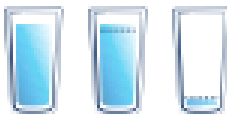
Dzieci 1-3 lat –
1,3 l



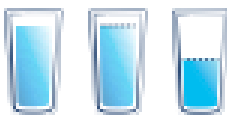
Dzieci 4-8 lat –
1,6 l



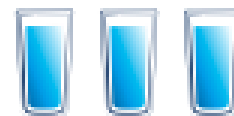
Młodzież 9 - 13 lat -
chłopcy: **2,1 l**
dziewczęta: **1,9 l**



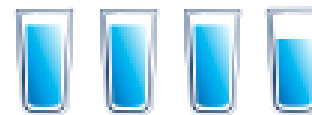
Młodzież 14 – 18 lat -
chłopcy: **2,5 l**
dziewczęta: **2,0 l**



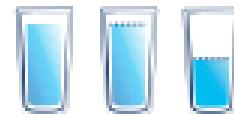
Kobiety w ciąży –
3 l



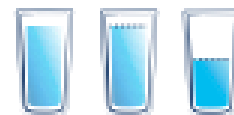
Kobiety karmiące –
3,8 l



Dorośli > 19 lat -
mężczyźni: **2,5 l**
kobiety: **2,0 l**



Osoby starsze 60+ -
mężczyźni: **2,5 l**
kobiety: **2,0 l**



Kiedy pić wodę?



2 SZKLANKI PO
PRZEBUDZENIU -
UZUPEŁNIENIE PO NOCY



1 SZKLANKA PRZED
POSIŁKIEM - POBUDZENIE
TRAWIENIA



1 SZKLANKA PRZED
NAUKĄ - WSPARCIE
MÓZGU



2 SZKLANKI PRZED
TRENINGIEM - LEPSZA
WYDAJNOŚĆ TRENINGOWA



1 SZKLANKA PRZED
KĄPIELĄ - OBNIŻA
CIŚNIENIE



1 SZKLANKA PRZED SNEM
- LEPSZA REGENERACJI
NOCNA

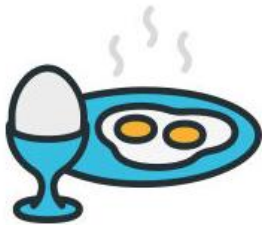


Źródło wody

Człowiek czerpie $\frac{1}{3}$ wody z jedzenia:



Arbuz zawiera 91% wody
Ćwiartka arbuza dostarcza pół szklanki wody



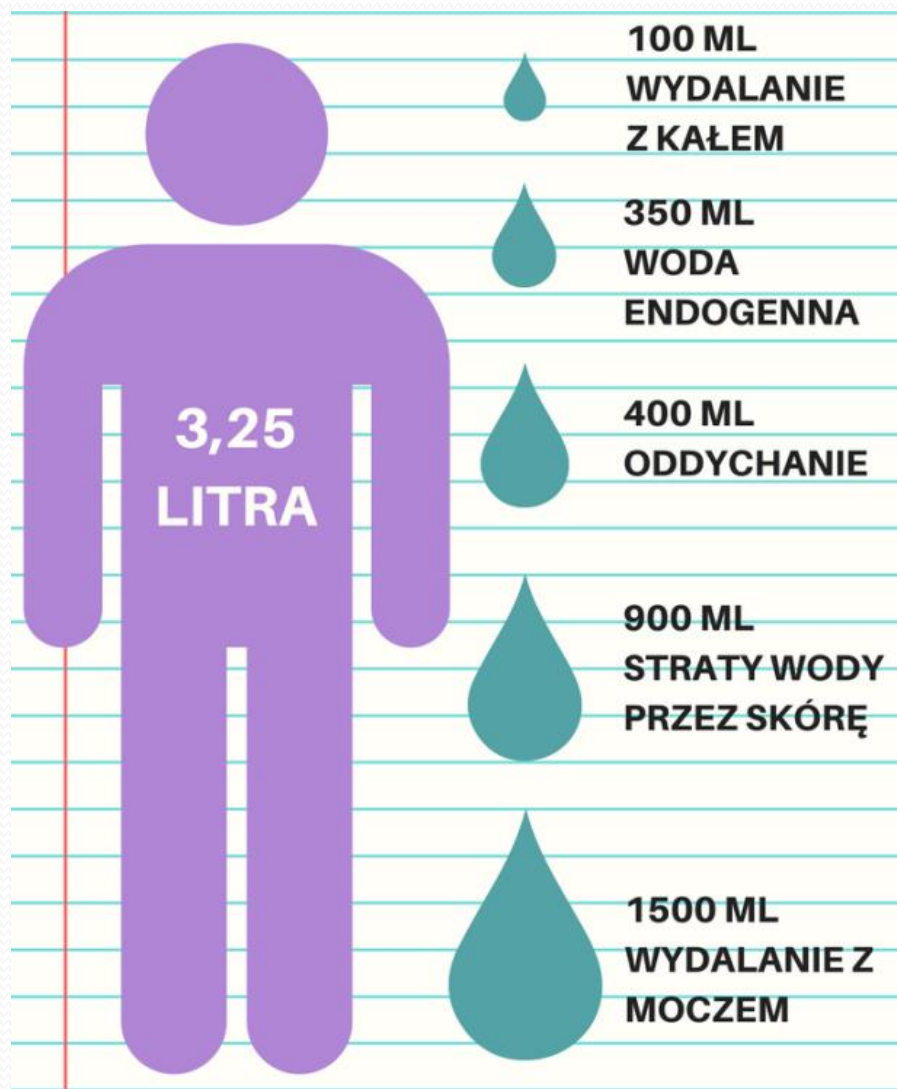
Jajko zawiera 75% wody
Jajko dostarcza $\frac{1}{4}$ szklanki wody



Ryba zawiera 80% wody
W jednej surowej rybie jest co najmniej pół szklanki wody



Ile wody zużywa organizm?



Dlaczego warto pić wodę?

- **Buduje nasze ciała**- w 60 % zbudowani jesteśmy z wody,
- **Reguluje temperaturę** naszego ciała- kiedy jest nam zbyt gorąco pocimy się,
- **Przenosi składniki odżywcze i tlen** do odpowiednich miejsc w naszym organizmie,
- **Usuwa toksyny** z organizmu ,
- **Gasi pragnienie**. Bez jedzenia człowiek jest w stanie przeżyć nawet kilka tygodni, a bez wody tylko kilka dni,
- **Nawilża skórę**,
- Pobudza metabolizm i **poprawia trawienie**,
- Powiększa ilość energii i **polepsza samopoczucie**,



Woda zawiera ...

Potas-

wpływa na regenerację mięśni po spacerze i treningu



Wapń i potas-
regulują ciśnienie

Magnez-

poprawia koncentrację i łagodzi stres

Wapń- dobre dla kości



Co konkretnie daje nam picie wody?

Wodę **należy pić regularnie**, najlepiej małymi łykami i w nie za dużych ilościach. Lepiej jest pić częściej, a mniej niż dużo za jednym razem. Wypicie naraz dużej ilości wody może spowodować szybsze wyłukiwanie soli mineralnych z organizmu.



Jak często pić?

Pragnienie samo w sobie jest już sygnałem ostrzegawczym naszego organizmu, że jesteśmy **odwodnieni**.

Dlatego nie doprowadzajmy do stanu, kiedy już bardzo chce się nam pić, ale też nie pijmy na siłę wtedy, kiedy naprawdę nie chce nam się pić.



Dlaczego należy pić dużo wody?

Już 10 % ubytek wody z organizmu powoduje całkowitą niezdolność do wykonywania jakiegokolwiek wysiłku fizycznego.

Gdy straty wody przekraczają 20-22 % człowiek umiera. Jeśli ktoś się odchudza i nie pije dostatecznej ilości płynów, zakwasza swój organizm.

Zaczynając pić większe ilości wody usuwamy z organizmu wszystkie te uboczne produkty przemiany materii.



Czy można wypić za dużo wody?

Tak naprawdę wszystko uwarunkowane jest naszą wagą, naszym wiekiem, naszą aktywnością fizyczną, trybem życia oraz uwarunkowaniami klimatycznymi, w których mieszkamy.

Zbyt duże nawodnienie organizmu może przyczynić się do wypłukania z niego wszystkich wartościowych i niezbędnych minerałów.

Dlatego najlepiej zachować zdrowy rozsądek i umiar i pamiętać: „**lepsze może być wrogiem dobrego**”.



Jak oszczędzić wodę?

1. Nigdy nie wylewaj wody, kiedy można ją np. podlać kwiatki.
2. Bierz szybki prysznic.
3. Zakręcaj krany.
4. Używaj małe ilości wody do kąpieli.
5. Nie pozwól, żeby woda była odkręcona podczas mycia zębów, czy twarzy.



22 marca wszyscy mieszkańcy Ziemi
obchodzą ŚWIATOWY DZIEŃ WODY



Ciekawostki o wodzie

- Woda w zasadzie decyduje o tym, gdzie mieszkają ludzie, gdzie rozwijają się miasta.
- Woda znajduje się prawie wszędzie na ziemi i jest niezbędna do życia.
Bez wody, komórki w naszych ciałach umarłyby.
- Około 70% ludzkiego ciała składa się z wody.
- Około 70% powierzchni ziemi pokryta jest wodą.
- Woda ma trzy różne stany: ciekły, stały i gazowy.
Słowo woda zazwyczaj odnosi się do wody w stanie ciekłym.
Stan stały wody znany jest jako lód, podczas gdy stan gazowy wody znany jest jako para wodna.



Ciekawostki o wodzie

- Niektóre miasta muszą kupować lub importować wodę z innych miejsc.
- 30% słodkiej wody znajduje się w ziemi.
- 1,7% wody na świecie jest zamrożone i dlatego nie nadaje się do użytku.
- Meduza i ogórek składają się w 95% z wody.
- 70% ludzkiego mózgu to woda.
- Prawie połowa wody zużywanej przez Amerykanów jest wykorzystywana do produkcji energii elektrycznej.



Pamiętaj !!!



- Pij małymi porcjami, ale często !!!
- Kobiety w ciąży, karmiące piersią, osoby uprawiające sport, ludzie starsi i chorzy powinni pić więcej wody niż inni !
- Pij więcej płynów w czasie upałów !
- Wodę można przyjmować w postaci różnych płynów, a także wraz z żywnością (np. owoce, warzywa, zupa).

