

## **Вода – источник жизни.**

Вода — важнейший компонент не только окружающего нас мира, но и человеческого организма. Без воды жизнь на нашей планете была бы невозможна. Мы часто забываем об этом, казалось бы, простом и очевидном факте. Но стоит только нам ощутить малейшие признаки жажды, становится понятным вся важность и необходимость воды.

Человек не замечает огромной роли воды в своей жизни, если она постоянно есть под рукой. Но стоит оказаться без нее, хотя бы на несколько часов, и влага становится самой великой ценностью. Мы очень остро реагируем на самые незначительные изменения содержания воды в организме. При потере воды всего до 2% от массы тела (1-1,5 литра) у человека возникает сильная жажда, при потере 6-8% - полуобморочное состояние, при потере 10% - появляются галлюцинации, при потере 12% - человек погибает.

Вода играет ключевую роль, выполняя ряд важных функций в организме человека:

- Помогает пищеварению, облегчая усвоение пищи.
- Растворяет питательные вещества: углеводы, витамины, минералы, способствуя их всасыванию в кровь и ускоряя их транспортировку к клеткам.
- Способствует выведению токсинов и избытка питательных веществ из организма.
- Сохраняет эластичность и мягкость кожи, а также способствует нормализации цвета кожи.
- Регулирует температуру, рассеивая тепло внутри тела, и защищает организм от перегрева или переохлаждения.
- Играет значимую роль для нормального функционирования сердца и почек, нормализации артериального давления.
- Помогает уменьшить нагрузку на суставы и способствует правильному функционированию мышц.

Суточная потребность в воде взрослого человека составляет около 2,5-3 литров. Конечно, она варьируется в зависимости от возраста, характера питания, климата. Часть суточной нормы воды человек потребляет с пищей. И, тем не менее, специалисты убеждены, что здоровому человеку просто необходимо выпивать около двух литров воды в день.

Человечество за время своего существования изобрело тысячи напитков, поражающих воображение вкусом, цветом, запахом. Но ничего не заменит для человека глоток свежей воды.

Чистая питьевая вода – основа здоровья нашего общества.