

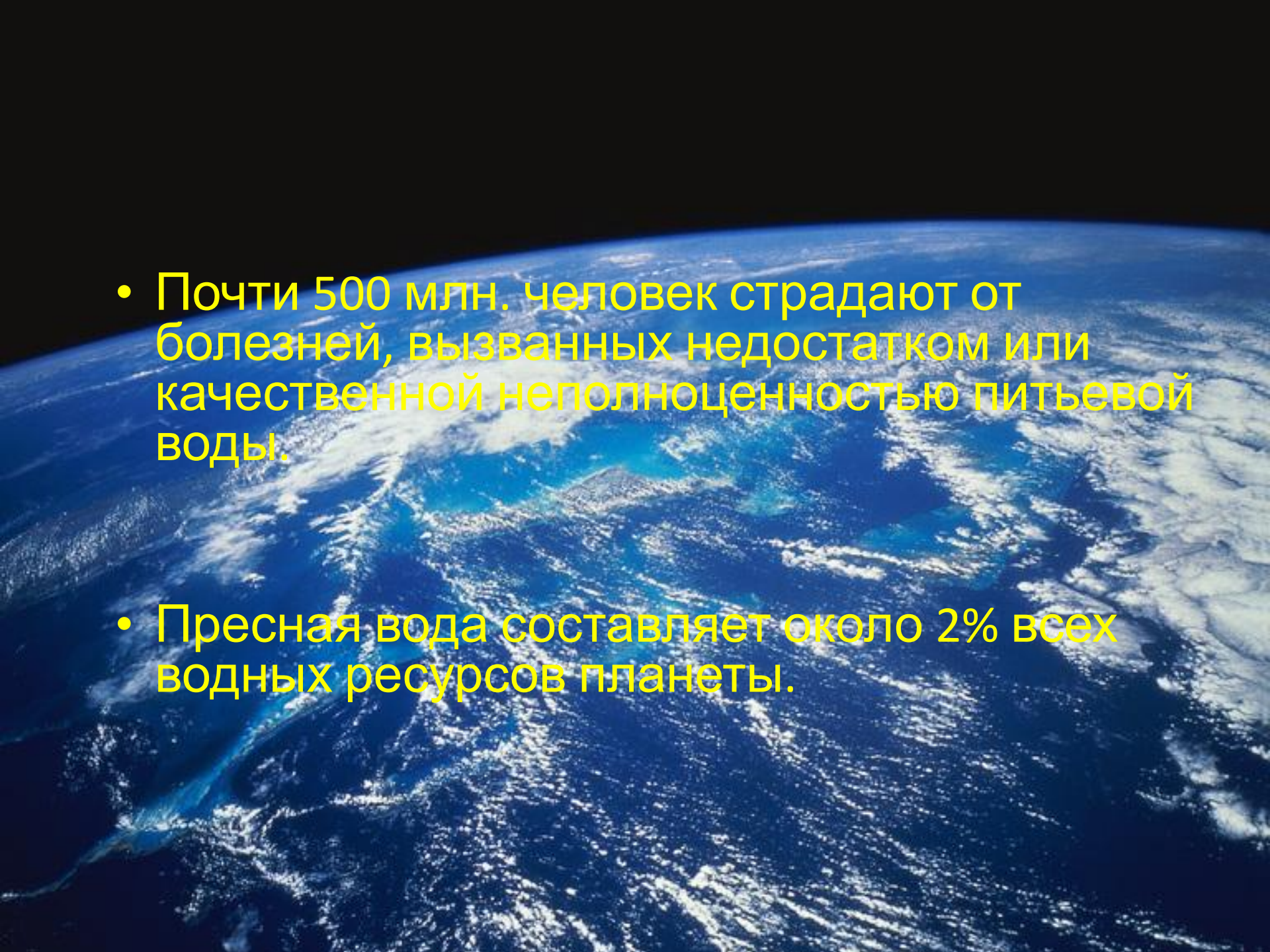
ВОДА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Талыбов
Эльвин
ГЭ-14-06

Вода в нашей жизни - самое обычное и самое распространенное вещество.

По содержанию растворенных в воде веществ вода делится на 3 класса:

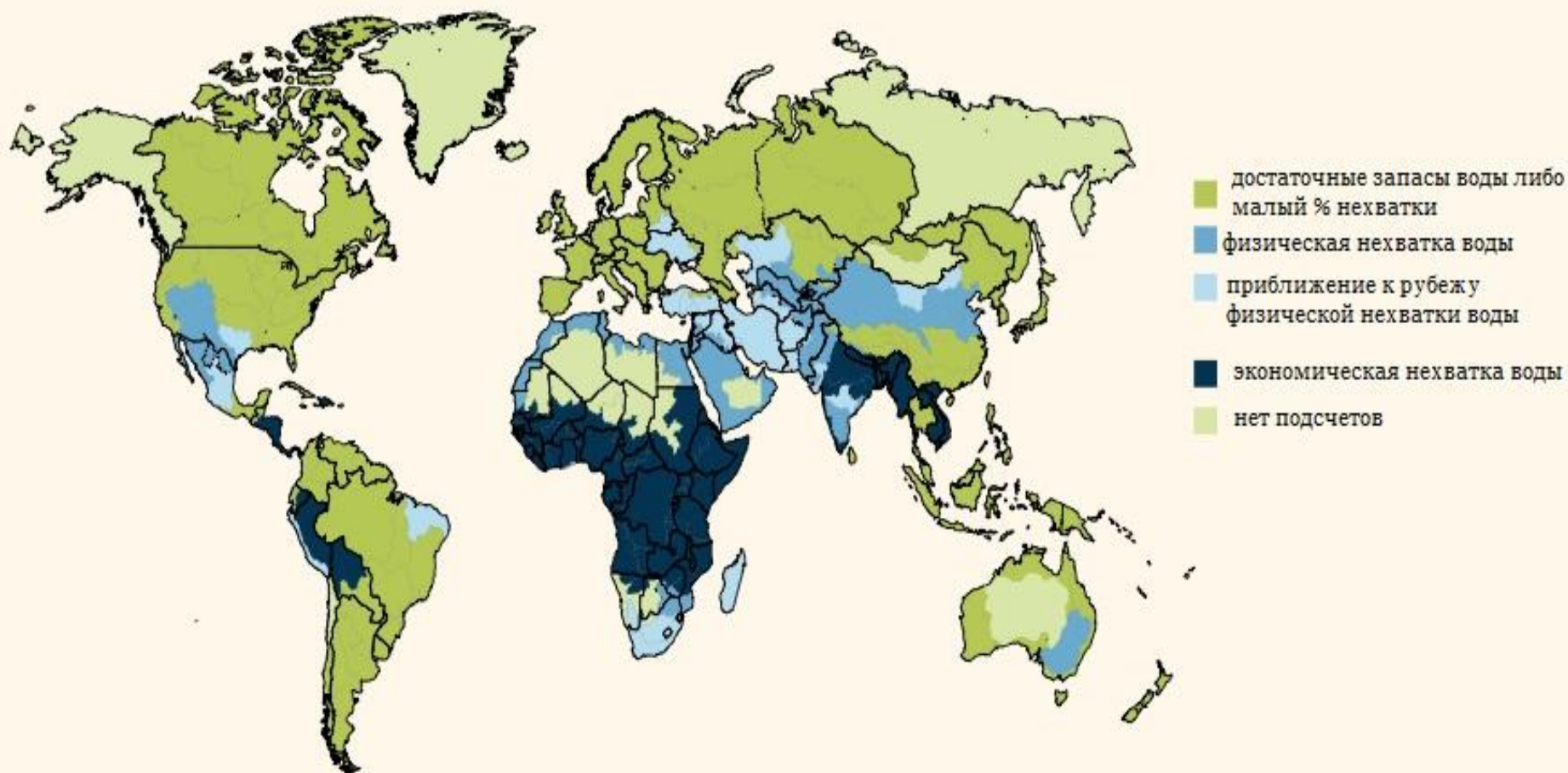
- Пресная
- Соленая
- Рассолы.

- 
- Почти 500 млн. человек страдают от болезней, вызванных недостатком или качественной неполноценностью питьевой воды.
 - Пресная вода составляет около 2% всех водных ресурсов планеты.

- К 2050 году 4,2 млрд. людей будут жить в странах, где уже сегодня невозможно удовлетворить дневную потребность человека в воде - 50 литров в день (данные из отчета ООН по вопросам народонаселения).



Страны, страдающие от нехватки питьевой воды





Объем воды в вашем организме

100%

80%

0%



Ваш вес

Ежедневная норма*

9 kg

0.25 литра



18

0.5



27

0.75



36

1



45

1.25



54

1.5



63

1.75



72

2



81

2.25



90

2.5



99

2.75



108

3



117

3.25



126

3.5



135

3.75



144

4



* Без учета соков, чая, кофе и других напитков.

ТОП 10 ПРОДУКТОВ СОДЕРЖАЩИХ ВОДУ



вода в организме человека:

увлажняет
ткани рта, глаз
и носа
очищает почки и
печень, понижает
их нагрузку

регулирует
температуру
тела

помогает
преобразовывать
пищу в энергию

выводит шлаки и
отходы процессов
жизнедеятельности,
препятствует
запорам

защищает
жизненно важные
органы

смазывает
суставы

обеспечивает
доставку питательных
веществ и кислорода
ко всем клеткам тела



≈ 96% вода



≈ 91% вода



≈ 96% вода



≈ 92% вода



≈ 95% вода



≈ 95% вода



≈ 95% вода



≈ 92% вода



≈ 92% вода



≈ 92% вода

vk.com/90_00_90

При потере воды:

- до 2% веса тела (1-1,5 л) - появляется жажда
- при 6-8% - наступает полубморочное состояние
- при нехватке 10% появляются галлюцинации, нарушается глотание
- при нехватке свыше 12% - наступает смерть.



Всю воду человеческого организма можно разделить на две фазы:

- внутриклеточную - 70%
- внеклеточную - 30%

- Шутка биологов: вода "изобрела" человека как средство передвижения.



- Метафора Дюбуа: "Живой организм - это одушевленная вода".

Интересно!

- Поскольку в мышцах содержится больше воды, чем в жире, то, чем Вы стройнее, тем больше доля воды в Вашем теле.



Одна из хитростей, помогающих французским женщинам сохранять стройность: в течение дня они часто и понемногу пьют минеральную воду.

- Потребление достаточного
- количества воды - это один из
- лучших способов предотвратить
- образование камней в почках.



- Вода как бы "смазывает" суставы, выполняя тем самым роль амортизатора для спинного мозга

- Обеспечивает эластичность кожи.



- По мнению ряда специалистов дефицит воды в организме - хроническое обезвоживание - является важнейшей причиной многих заболеваний: астмы, аллергии, повышенного артериального давления, избыточного веса, некоторых эмоциональных проблем, в том числе депрессии.



Вода: 90%



Вода: 70-80%



Вода: 55%

Старость — это обезвоживание и высыхание.

- **Немецкие ученые, проведя испытания на студентах-добровольцах, пришли к выводу, что те, которые пьют воды и напитков больше, проявляют и больше выдержки и склонности к творчеству, чем пьющие меньше**

Несколько советов, как избежать обезвоживания в быту:

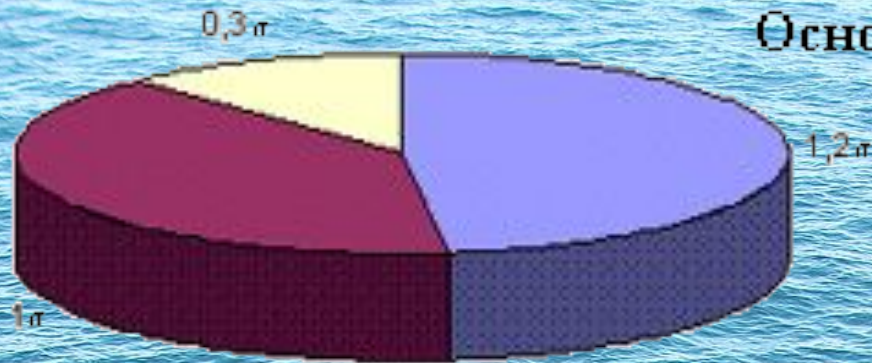
- пейте больше воды накануне поездки, в которой не будет возможности регулярно пить воду;
- находясь в самолете, где воздух такой же сухой, как и в пустыне, пейте воду из расчета 1 стакан на час полета;
- перед выходом на улицу в жаркую погоду выпейте 1 или 2 стакана воды. Не увлекайтесь питьем непосредственно на жаре, так как это может вызвать усиление потоотделения и, как следствие - обезвоживание организма;
- как это не покажется странным, но пить больше воды надо и холодную погоду. На морозе организм расходует больше энергии и много воды теряется при дыхании;
- пейте больше воды, когда у Вас повышена температура тела;
- больше воды требуется беременным и кормящим матерям;

!!!

- Употребление кофеина и алкоголя приводит к обезвоживанию. На каждую выпитую чашку кофе или порцию алкоголя надо выпить дополнительно стакан воды;
- Курение также способствует обезвоживанию организма. Если Вы курите - пейте больше воды.



Основные пути поступления воды в организм

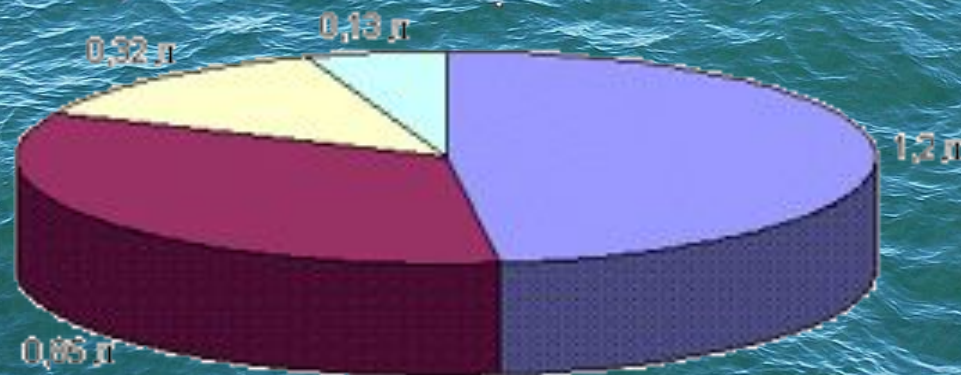


■ - Поступает в виде жидкости

■ - Поступает в виде пищи

■ - Образуется в организме

Пути выведения воды из организма



■ - Через почки

■ - Посредством потоотделения

■ - При дыхании

■ - Через кишечник

- Вода также отвечает за зубы человека. От того сколько фтора содержится в воде зависит частота заболеваемости кариесом. Считается, что фторирование воды эффективно для профилактики кариеса, особенно у детей.

По статистике Госстроя России, в аварийном состоянии сейчас находится около 40% городской водопроводной сети, не говоря уже о загородных коттеджах и дачных поселках, где качество природной воды зачастую выходит за пределы санитарных норм.

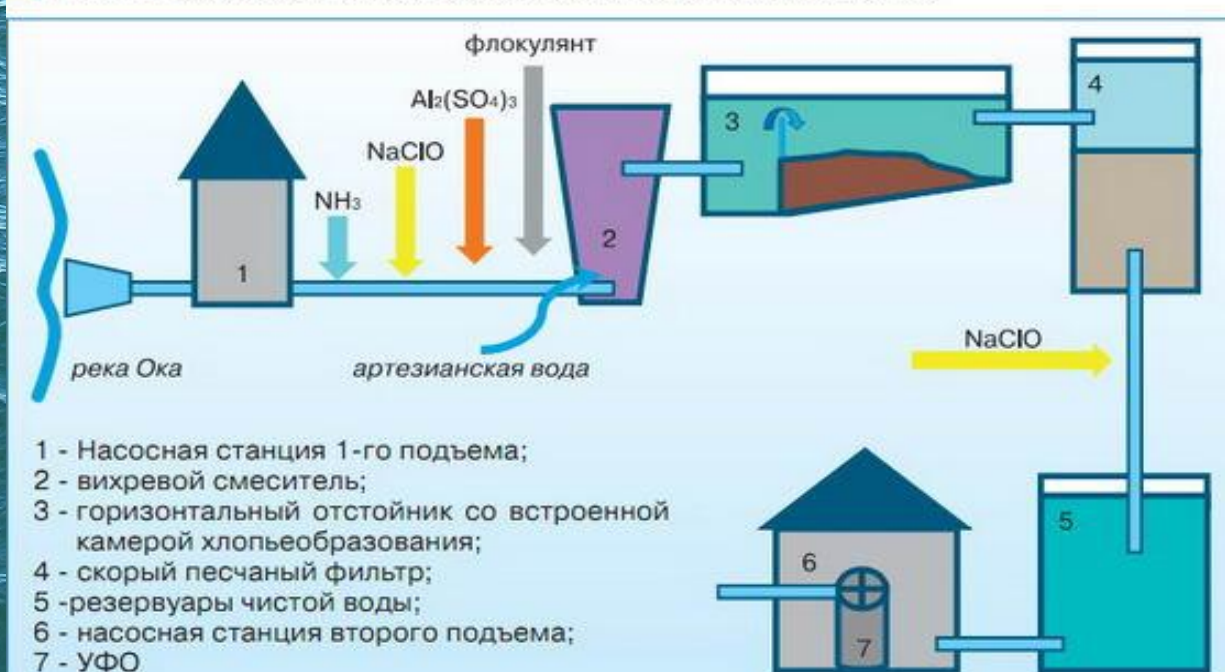
Источники загрязнения:

- Коммунальные и промышленные стоки
- Коммунальные и промышленные отходы

Этапы водоподготовки, гарантирующие ее качество

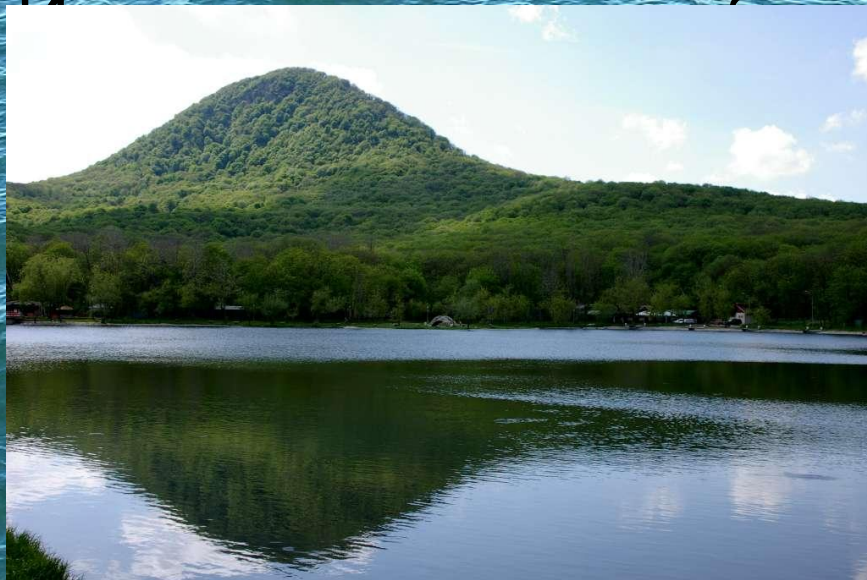
- удаление взвешенных отходов
- удаление хлора
- снижение концентрации ионов
- бактериологический контроль
- удаление специфичных загрязнителей.

■ Рис. 6. Технологическая схема водоподготовки на БОВС



Что такое минеральная вода?

- Минеральная вода - это дождевая вода, которая много веков назад ушла глубоко в землю, просачиваясь сквозь расщелины и поры разных слоев породы. При этом в ней растворялись различные минеральные вещества, находящиеся в породе.



Заключение

- Потребность в воде безгранична
- Здоровье человека
- Нет! – загрязнению воды
- Рациональное использование

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**