

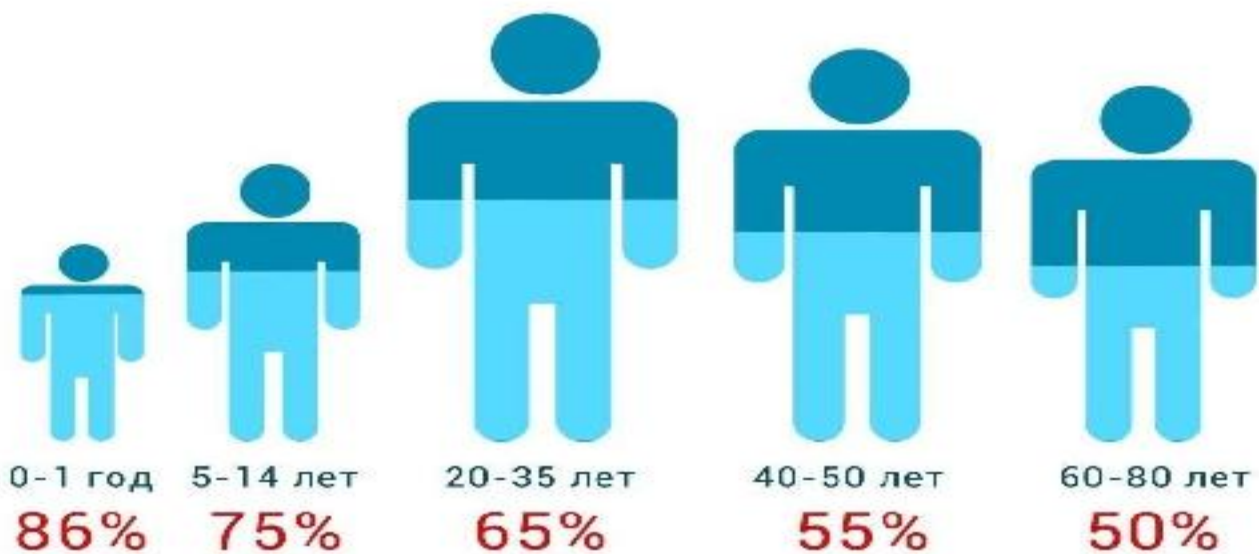
ЛУГ:Кулеры

C-11-19

Мы провели опрос на тему как нравится студентам обеспечение воды в институте.

- Мы провели опрос студентов МЭИ и вот его результаты:
- 1) Хочу бесплатную воду/Кулеры
- 80.13 %
- 500 голосов
- 2) Нет. Вода в кулерах слишком дорогая
- 14.26 %
- 89 голосов
- 3) Нет, не нравится. Носить воду из дома слишком тяжело
- 13.94 %
- 87 голосов
- 4) Да. Ношу воду с собой
- 11.86 %
- 74 голоса
- 5) Да, нравится. Покупать воду в автомате здорово
- 4.49 %
- 28 голосов

СОДЕРЖАНИЕ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА



МОЗГ
75%
ВОДА



ЛЁГКИЕ
83%
ВОДА



КРОВЬ
90%
ВОДА



КОЖА
64%
ВОДА



КОСТИ
31%
ВОДА



ПОЧКА
79%
ВОДА



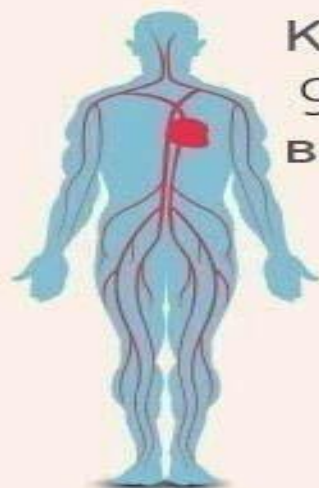
МЫШЦЫ
79%
ВОДА



ПЕЧЕНЬ
79%
ВОДА

ВОДА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Мозг -
75%
ВОДЫ



Кровь -
92%
ВОДЫ



Скелет -
22%
ВОДЫ

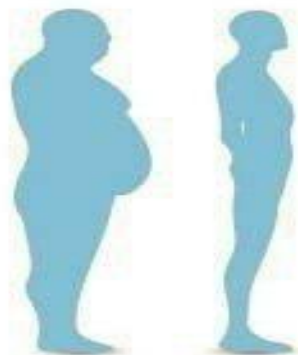


Мышцы -
75%
ВОДЫ

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...



В среднем взрослый человек теряет около 10 стаканов воды каждый день при дыхании, потовыделении и выделении отходов жизнедеятельности организма.



Вы должны пить только воду!
Фруктовые соки, содовая и другие напитки на основе сахара являются одним из источников чрезмерного потребления калорий.

В баночке газировки содержится:



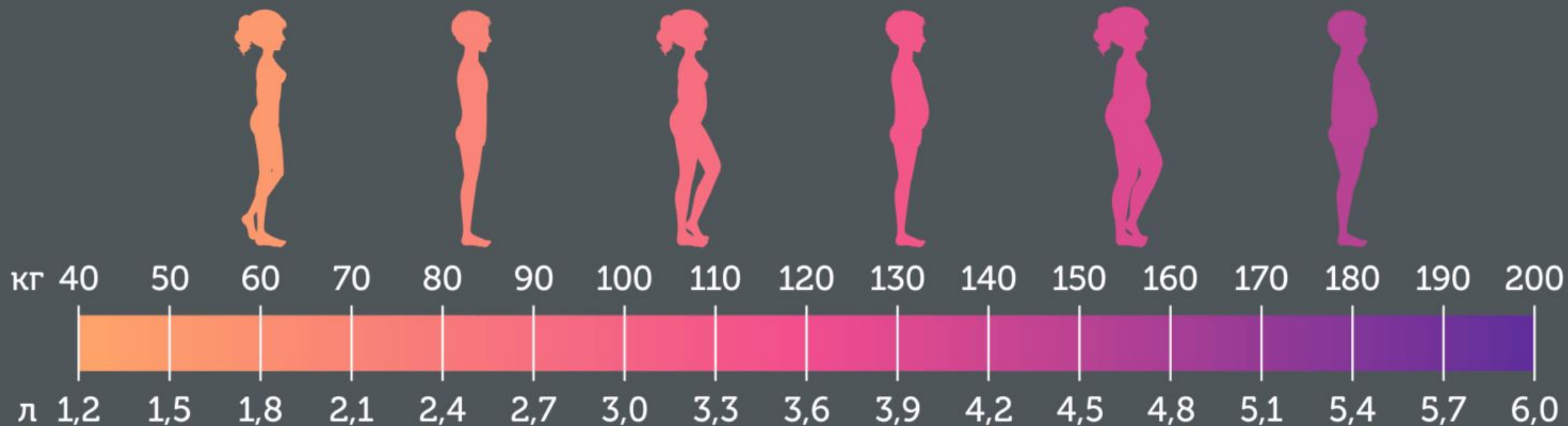
=
35 грамм
сахара
140
калорий

В стакане воды содержится:



=
0 грамм
сахара
0
калорий

Сколько воды надо пить в день



Дополнительное количество воды рекомендуется пить в следующих ситуациях:



Физические упражнения

пейте дополнительно по 200 мл воды на каждые 20 минут упражнений



Алкоголь

на каждую порцию выпитого алкоголя выпивайте такое же количество воды



Путешествия

пейте дополнительные 200 мл воды на каждый час полета



Климат

если вы живете в сухом климате, пейте каждый день дополнительные 400 мл воды



Грудное вскармливание

перед каждым кормлением выпивайте по 200 мл воды



Беременность

выпивайте дополнительные 200 мл воды в день

Истина в воде

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

Усталость

Без воды человек становится вялым и устает намного быстрее.

Астма и аллергия

Без воды повышается содержание гистамина в легких, вызывая сокращение бронхиальных мышц.

Повышенный холестерин

Когда организм обезвоживается, производится больше холестерина, чтобы предотвратить потерю воды из клеток.

Запор

Кишечник забирает слишком много воды из пищи и для обезвоженных органов, вызывая тем самым запоры.

Болезни мочевыводящих путей и почек

Слизистым оболочкам не хватает воды. В результате бактерии быстрее развиваются, вызывая воспаления и болезненные процессы.

Боли в суставах

В хрящевой ткани и внутрисуставной жидкости содержится большое количество воды.

Увеличение веса

Когда тело обезвожено оно не может вывести токсины и хранит их в жировых клетках.

Высокое кровяное давление

Без воды кровь сгущается, увеличивается нагрузка на сердце и повышается кровяное давление.

Нарушение пищеварения

Желудок не вырабатывает нужное количество желудочного сока и защитной слизи.

Кожные заболевания

Ухудшается выведение токсинов и кожа становится более уязвимой для кожных заболеваний, в том числе дерматита и псориаза.

Преждевременное старение

Нехватка воды в организме приводит к сморщиванию и увяданию всех органов, в том числе и кожи.

80%

Мы на 80% состоим из воды, и наше здоровье зависит от той воды, которую мы пьем...

Интересные факты!

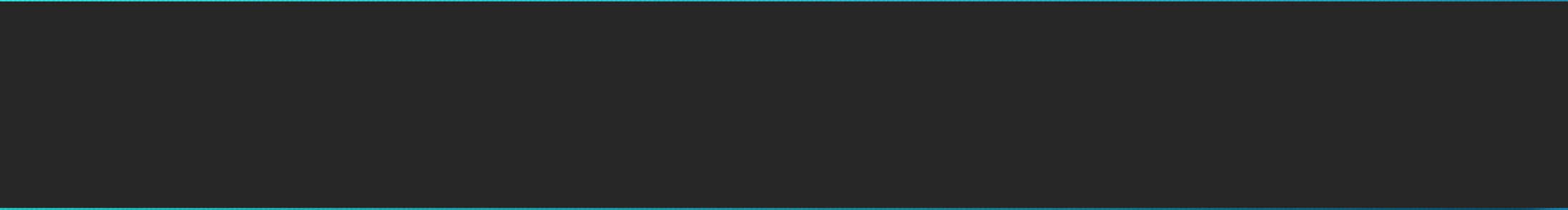


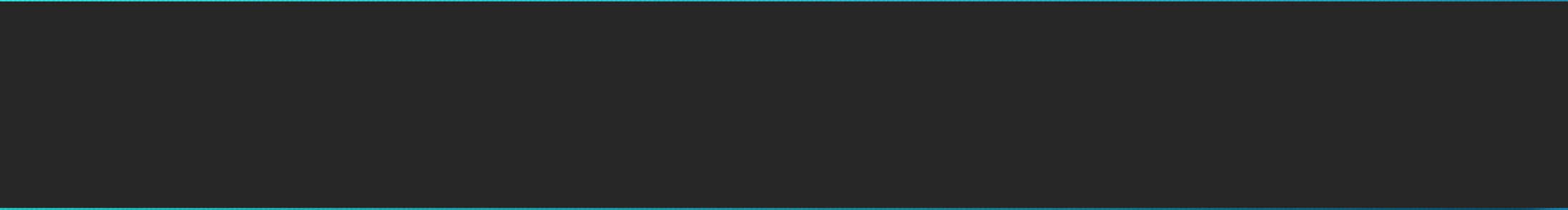
- Ученые установили, что человек который в течение года увеличил потребление воды до 1.5 литров в день дополнительно сжигает **17 400 калорий**, а это примерно 2.5 кг.



- Взрослый человек для поддержания здоровье должен выпивать не менее 8 стаканов чистой воды в день. Выпивая по два стакана воды перед каждым приемом пищи вы сможете легко сбросить лишний вес.

- Выпивая холодную воду, Вы тем самым ускоряете обмен веществ и сжигаете калории. Эффект повышения метаболизма начинается примерно через 10 минут после потребления воды, а его пик наблюдается через 30-40 минут.





Спасибо за внимание

