

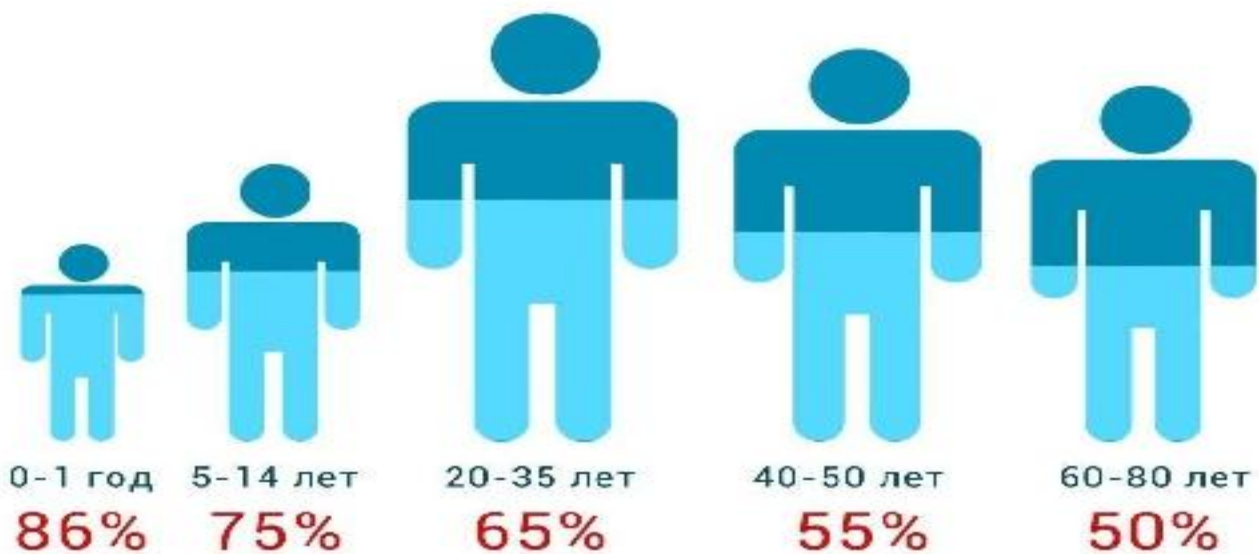
# ЛУГ:Кулеры

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



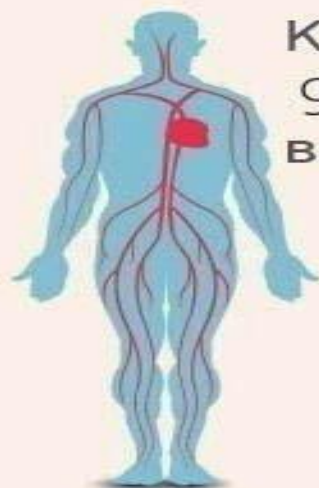
**МЫШЦЫ**  
79%  
ВОДА



**ПЕЧЕНЬ**  
79%  
ВОДА

# ВОДА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Мозг -  
75%  
ВОДЫ



Кровь -  
92%  
ВОДЫ



Скелет -  
22%  
ВОДЫ

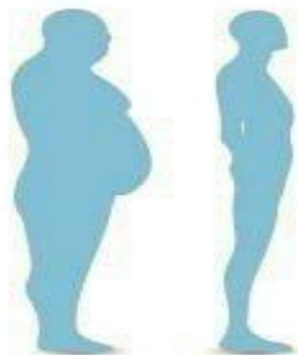


Мышцы -  
75%  
ВОДЫ

## 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:



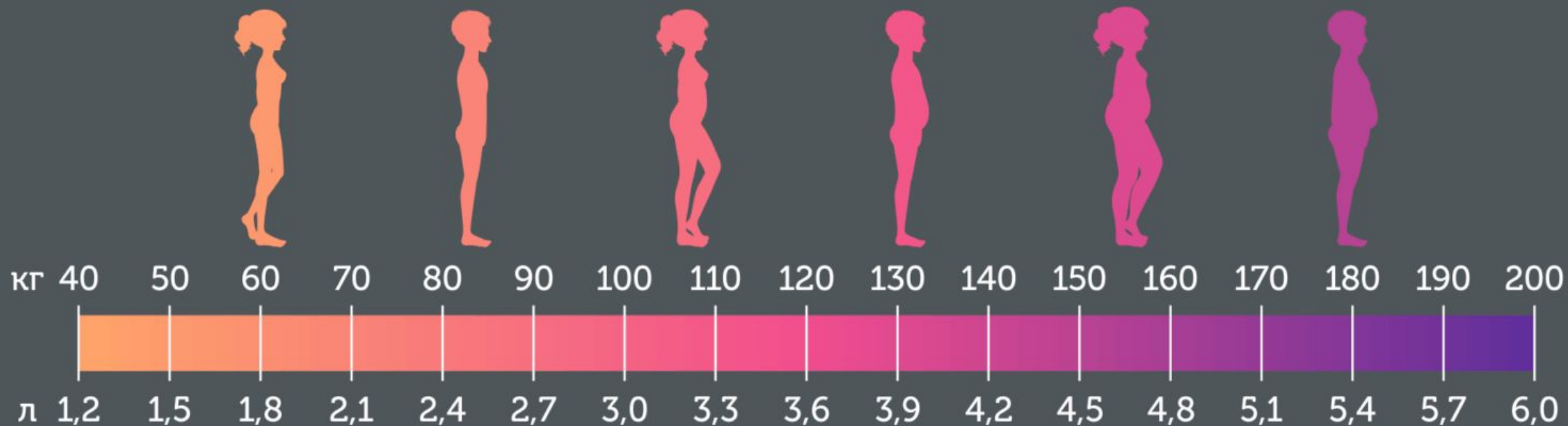
=  
**35** грамм  
сахара  
**140**  
калорий

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!

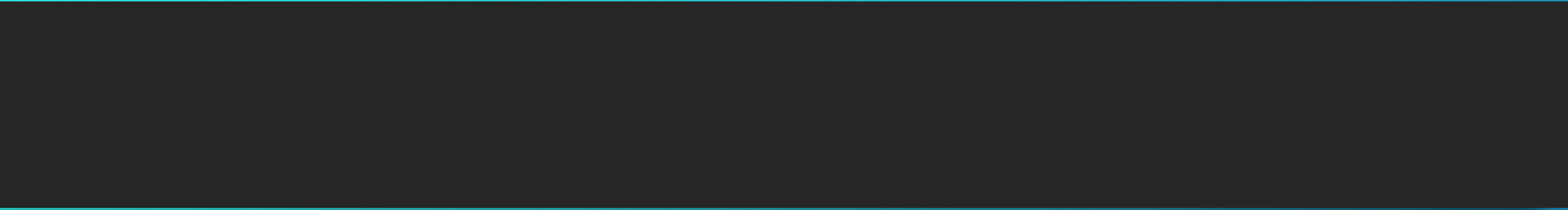


- Ученые установили, что человек который в течение года увеличил потребление воды до 1.5 литров в день дополнительно сжигает **17 400 калорий**, а это примерно 2.5 кг.

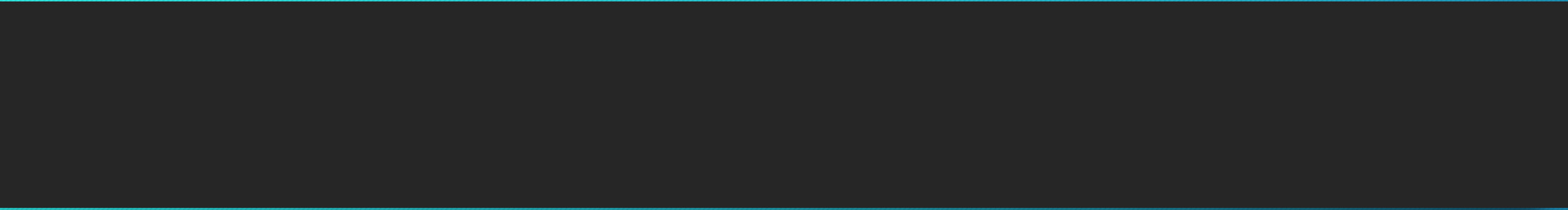


- Взрослый человек для поддержания здоровье должен выпивать не менее 8 стаканов чистой воды в день. Выпивая по два стакана воды перед каждым приемом пищи вы сможете легко сбросить лишний вес.

- 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

