

# ВОДА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Работу выполнил  
Учащийся 9 «а»  
МОУ СОШ № 1  
Села Александров Гай  
Чумаченко Дмитрий

Про воду говорят, что она – самое необычное вещество в мире. Мертвая и живая, тяжелая и сверхтяжелая – у воды много удивительных свойств.

В природе только она одна существует во всех трех агрегатных состояниях – и как вода, и как лед, и как пар.

- Нет вещества более загадочного и удивительного, чем обыкновенная вода. Строение ее молекулы и межмолекулярная структура - вот где таятся объяснения ее свойств.



- Общее количество воды в организме человека в зависимости от его массы составляет примерно 38-42 л.
- Содержание ее в разных тканях варьируется от 10 % в жировой ткани до 83-90 % в почках и крови.
- С возрастом количество воды в организме уменьшается, так же как и при ожирении, у женщин содержание воды ниже, чем у мужчин.

# Гипергидратация



- Избыточное поступление и образование воды при неадекватно малом ее выделении из организма ведет к ее накоплению, и этот сдвиг водного баланса получил название гипергидратации.

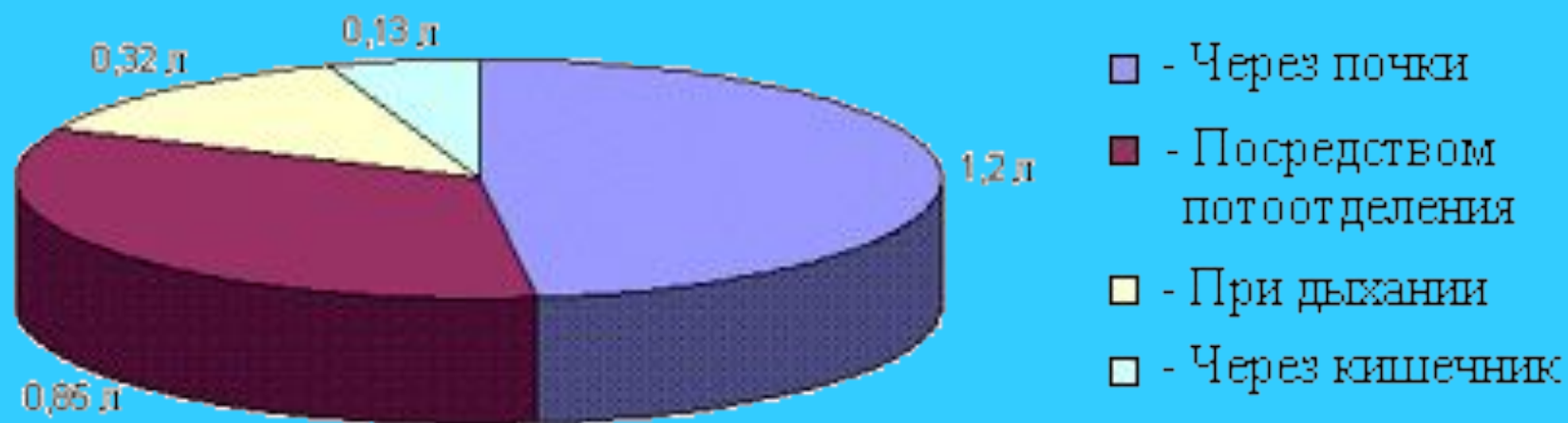
- К числу факторов поддержания относительного водного постоянства относите!
- Деятельность почек и других органов выделения, а также питьевое поведение и жажда.



Потребность человека в воде составляет в сутки 2-2,5. Это количество воды поступает в организм из следующих основных источников:

- 1) вода, потребляемая в виде питья (900-1200 мл) и содержащаяся в пище (900-1000 мл]
- 2) вода, которая образуется в организме в результате химических превращений питательных веществ (300-350 мл (эндогенная вода, окисления).

## Пути выведения воды из организма





- Для нормальной деятельности организма важно, чтобы приход воды полностью покрывал расход, иначе в результате потери воды наступают серьезные нарушения жизнедеятельности.

