

„ WODA JAKO SKŁADNIK ZDROWEJ DIETY”



.Woda to ważny składnik każdej komórki ciała, tkanek, organów, procesów biologicznych.
Stanowi 50-80% masy ciała.
Organizm potrzebuje wody do pełnienia swych funkcji.



FUNKCJE WODY

- Jest niezbędna dla prawidłowego oczyszczania organizmu z toksyn i niepotrzebnych elementów przemiany materii
- Reguluje ciepłotę ciała
- Ułatwia spożywanie, trawienie i wykorzystanie pokarmu
- Chroni mózg, gałki oczne, płód, rdzeń kręgowy

ZAPOTRZEBOWANIE ORGANIZMU W WODĘ

- Przeciętne zapotrzebowanie na wodę zdrowej dorosłej osoby wynosi 2-2,5l/dobę
- Wzrasta w wyniku intensywnego wysiłku fizycznego, ciężkiej pracy fizycznej
- Podczas wysokiej temperatury otoczenia
- Odpowiednia ilość wody w organizmie likwiduje zaparcia, kamienicę nerkową, infekcje bakteryjne i wirusowe

ŹRÓDŁA DOSTARCZANIA WODY DO ORGANIZMU

- Wypijane płyny: soki, woda,
- mleko, herbata, kawa, itd
- Woda w pokarmach: zupa
- Woda metaboliczna



WODA W DIECIE

- Leczy nadwagę i otyłość
- Nie dostarcza kalorii i cukru
- Usuwa z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii
- Jest najlepszym płynem dbającym o naszą sylwetkę
- Normuje temperaturę ciała

OBJAWY ODWODNIENIA

- .Ból głowy
- .suchość w ustach
- .Utrata masy ciała
- .Skurcze i bóle mięśni
- .Nudności
- .Zaburzenia widzenia
- .Zaburzenia mowi



