**Význam vody pre ľudský organizmus**

Voda je najdôležitejšia zložka nášho tela – po kvalitatívnej i kvantitatívnej stránke. Je hlavnou súčasťou vnútorného prostredia organizmu. Stálosť zloženia vnútorného prostredia je nevyhnutná pre normálnu činnosť všetkých buniek. Ľudské telo je vo veľkej miere
tvorené vodou. Tri dni po narodení obsahuje 97 % vody, po ôsmich mesiacoch 81 % vody a vo veku 65 rokov až 70 % vody.

Množstvo vody v tele závisí od pohlavia, veku, hmotnosti, od príjmu a výdaja tekutín, ako aj od aktivity jedinca v prostredí, v ktorom sa nachádza.

Hoci dokážeme prežiť až 50 dní bez jedla, bez vody v chladných podmienkach prežijeme len niekoľko dní.

**Voda v ľudskom organizme zabezpečuje**

* transport kyslíka a základných vitamínov a živín rozpustných vo vode (akými sú proteíny, minerály, vitamíny B a C)
* reguluje telesnú teplotu potením
* vyplavuje z tela nežiaduce produkty látkovej premeny
* bunkám organizmu dovoľuje udržať si ich štruktúru
* až 80 % krvi tvorí plazma (voda). Tekutá zložka umožňuje krvi ľahko prúdiť a plniť si svoje funkcie
* vyrovnáva v tele elektrolyty (minerály ako draslík, sodík, chlór), ktoré nám pomáhajú regulovať krvný tlak
* zabezpečuje spracovanie a premenu živín, ktoré prijímame v potrave
* je súčasťou tekutiny zvlhčujúcej kĺby, oči, pery a nosnú dutinu
* tvorí prostredie, v ktorom sa uskutočňuje trávenie, vstrebávanie, vylučovanie a pod.
* voda umožňuje činnosť svalov a nervoveho systému
* obaľuje a ochraňuje jednotlivé orgány a má úlohu absorbčného telesa minimalizujúceho stres a poškodenie orgánov

Voda – je dôležitou súčasťou ľudského organizmu. Telo dospelého človeka obsahuje 64 až 70 % vody. Nachádza sa vo všetkých telových tkanivách. Bez nej by sa nemohli uskutočniť dôležité procesy látkovej premeny. Človek prijíma vodu v potrave (nápoje, polievky, omáčky). Potrebuje denne asi 2,5 až 3 litre vody. Kombinácia vody a vlákniny v jedlách spôsobuje pocit ,,plného žalúdka“, a tak zabraňuje prejedaniu sa.

Dú. Napíšte si poznámky a fotokópiu mi prosím zašlite na emailovú adresu jozefínasaparova@gmail.com

