**Вода – источник жизни**

******

Вода — одно из самых распространенных веществ в природе и главная составная часть всех живых организмов. Она покрывает около 2/3 поверхности нашей планеты. Без воды жизнь на Земле была бы невозможна.

**Влияние воды в жизни человека**

Вода - важнейшая составляющая среды нашего обитания. Насколько важна вода, свидетельствует тот факт, что ее содержание в различных органах составляет 70 - 90%. С возрастом количество воды в организме меняется. Вода присутствует во всех тканях нашего организма.

Вода действительно является источником жизни на земле – ни одна клетка живого организма не может без нее существовать. Вода участвует в процессе дыхания, так как дышать сухим воздухом человек может относительно недолго. Вода выводит из организма человека шлаки, отходы и токсины. Доставляет в клетки кислород и питательные вещества (минеральные соли, витамины). Внутриклеточная жидкость регулирует температуру тела и не дает клеткам слипаться. Кроме того, она служит смазкой для суставов и костей, защищает от ударов внутренние органы.

Недостаток воды тяжело переносится организмом. Обезвоживание способствует развитию многих болезней. Увидеть обезвоживание невозможно, но оно чувствуется.

**Польза воды для организма**

Значение воды для человека настолько велико, что для нормальной жизнедеятельности ему необходимо выпивать более 1,5 – 2  литра в день.

Соблюдать питьевой режим необходимо на протяжении всей жизни. Во избежание таких неприятных симптомов, как быстрая утомляемость, вялость, раздражительность, повышение артериального давления и прочих показателей. Доведение потребления чистой воды до необходимой нормы увеличивает продолжительность жизни в среднем на 15–20 лет. Вода стимулирует полную регенерацию тканей и всех функциональных процессов организма. Она улучшает пищеварение, принимая активное участие в усвоении необходимых элементов, получаемых с пищей. Тем самым, способствуя ускорению обмена веществ и восстановлению функций иммунной системы. За счет чего происходит быстрое оздоровление и омоложение всего организма, нормализация веса.

Вода повышает общую энергию. Известно, что человеческий организм получает «быструю» энергию из двух источников: вода и углеводы (сахар). Согласитесь, первый вариант намного предпочтительней по многим факторам! Все потому, что вода легко перерабатывается и выводится организмом, попутно захватив с собой еще и шлаки с токсинами. Чего не скажешь об углеводах — их избыток переводится в жировые запасы, от которых очень сложно избавиться. Ощущение голода и жажды возникает одновременно при снижении уровня энергии. Человек, путая эти сигналы, стремится удовлетворить один из них, чаще всего голод. Не догадываясь о том, что жажда часто маскируется под аппетит. Не нужно спешить есть при первых признаках голода. Сначала необходимо восполнить водные запасы своего организма, помогая тем самым ему очиститься, восстановиться. И попутно подготовить пищеварительную систему к следующему принятию пищи.

Всеми вышеперечисленными очищающими, оздоравливающими, восстанавливающими и омолаживающими свойствами обладает именно вода. Она должна быть обязательно чистая, высокого качества и степени очистки. Потому что все напитки, такие как чай, кофе, соки и тому подобные - воспринимаются организмом как еда. Также вода имеет первостепенное значение в усвоении организмом пищи, обогащая ее необходимой энергией. После чего частички пищи, расщепленные на микроэлементы, доставляют все питательные вещества вместе с энергией всему организму. Оказывается, без воды продукты питания не имеют никакой питательной и энергетической ценности, так как просто не усваиваются. Без участия крови, состоящей на 90% из воды, питательные вещества неспособны самостоятельно транспортироваться к органам и тканям человеческого организма.

*Отдел мониторинга факторов риска*

*ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской*

*профилактики города Старого Оскола»
 Медицинский статистик*

***Мартынова Наталья Александровна***