**Значение питьевой воды в жизни человека**

Известно, что вода является главной составляющей человека. **Вода составляет примерно 2/3 массы нашего тела. Количество воды в организме зависит от возраста, у младенцев она составляет 75%, у подростков 65%, у взрослых 60% и у пожилых людей 55% массы тела.**

Вода и человек неразрывно связаны друг с другом. Без нее люди просто не выжили бы.

Вода нужна для транспортировки питательных веществ и кислорода ко всем клеткам тела. Она помогает преобразовывать пищу в энергию и усваивать питательные вещества. Вода поддерживает стабильность температуры тела и защищает жизненно важные органы, участвует в поддержании формы клеток и органов и важна для здоровья кожи.

Вода является источником жизни, здоровья и молодости. Питьевую воду считают универсальным проводником полезных веществ. Участвуя в процессе преобразования энергии, она активизирует усвоение необходимых питательных элементов. Употребление необходимого организму количества воды значительно ускоряет метаболические процессы, обеспечивая быстрое усвоение необходимых витаминов и микроэлементов. Вода незаменима при вирусных и простудных заболеваниях, так как способствует скорейшему выводу токсинов.

Без пищи человек может прожить около 50-ти дней, если во время голодовки он будет пить пресную воду, без воды он не проживет и неделю - смерть наступит через 5 дней.

Суточная потребность взрослого человека в воде – 30 грамм на 1 кг веса тела.

**Полезные свойства воды**

**1. Помогает поддерживать нормальную работоспособность организма**

Употребление достаточного количества воды является основным условием поддержания нормальной работоспособности организма.

Недостаточный объем жидкости в организме вызывает усталость, резкую смену настроения в худшую сторону и головную боль. Достаточное пополнение организма водой обеспечивает прилив сил и энергии. Запускается мозговая активность, что позитивно сказывается на концентрации и обработке больших объемов информации.

При дефиците жидкости выделительная система не способна нормально функционировать. Достаточный ее прием обеспечивает самоочищение организма от вредоносных токсинов и веществ.

Регулярное потребление жидкости способствует хорошему самочувствию, положительно влияя на тонус организма в целом.

**2. Помощник иммунитета**

Ежедневное употребление достаточного количества жидкости является залогом хорошего иммунитета.

Вода, поступающая в сосуды организма, положительно сказывается на функционировании кровеносной системы и сердечной мышцы, а также работе сердца в целом.

**3. Сохраняет молодость и тонус кожи**

Чистая вода незаменима для улучшения кожного покрова. Она заметно очищает кожу и создает эффект увлажненности, делая ее мягкой.

**4. Помогает пищеварению**

Питьевая вода способствует нормализации уровня кислотности желудка, улучшая процесс пищеварения и сводя к минимуму риск возникновения язвы и гастрита.

**5. Вода – источник энергии**

Физическая нагрузка вызывает автоматическое потребление телом большого количества жидкости. Чтобы зарядить организм энергией, необходимо пить до, после и во время тренировки небольшими порциями.

Итак, можно подвести итоги, что вода не только источник жизни, гарантия здоровья, и полноценной жизнедеятельности организма. Она гарантия бодрого самочувствия, отличного настроения и привлекательного внешнего облика на многие года. Здоровье - это так просто!

Врач-гигиенист (зав.отделом гигиены) Е.Ю.Бервячонок