



# **Вода – основа здорового питания.**

**Подготовила  
ученица 8 «Б» класса  
Разгадова Диана**

«Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха. Тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое! Нельзя сказать, что ты необходима для жизни: ты - сама жизнь. Ты самое большое богатство на свете.»



Антуан де Сент-Экзюпери

# Содержание

- I. О воде
- II. Роль воды в жизни человека
- III. Основные источники загрязнения  
питьевой воды

# I. О воде

Вода жизненно необходима. Она нужна везде - в быту, сельском хозяйстве и промышленности. Вода необходима организму в большей степени, чем все остальное, за исключением кислорода. Упитанный человек может прожить без пищи 3-4 недели, а без воды - лишь несколько дней.

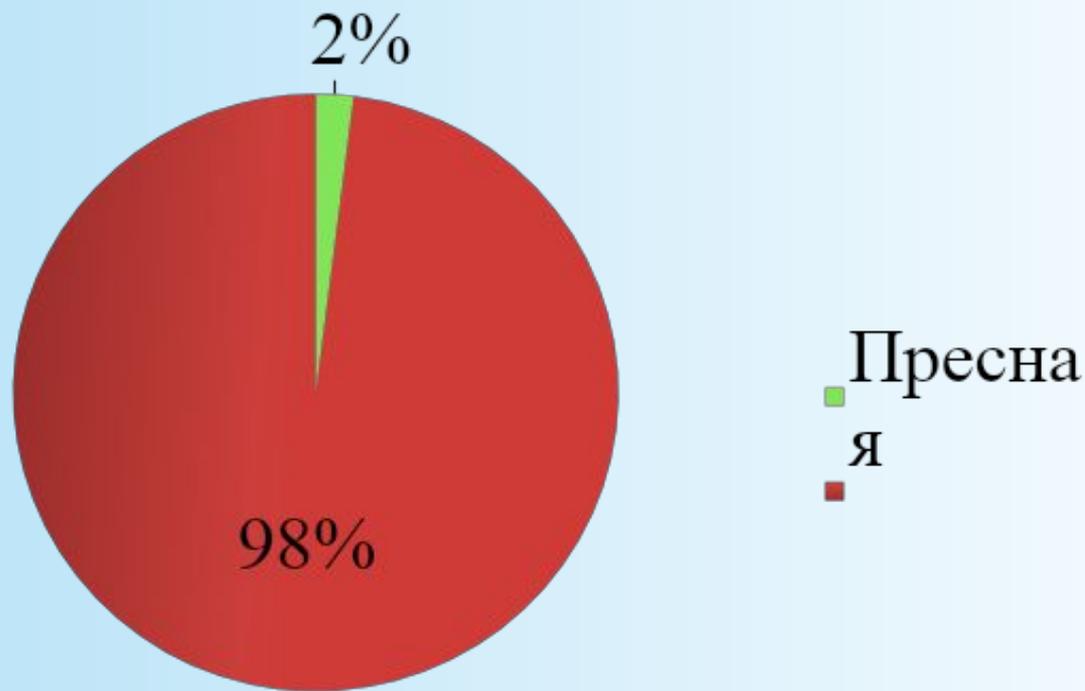
Вода - это, на первый бесхитростный взгляд, простое химическое соединение водорода и кислорода. Но на самом деле, вода - основа жизни на Земле.



Вода является универсальным растворителем значительного количества веществ, в связи с чем в природе химически чистой воды нет.



Наибольшее значение в быту имеет пресная вода. Хотя вода покрывает три четверти поверхности Земли и запасы ее огромны и постоянно поддерживаются кругооборотом воды в природе, проблема обеспечения водой во многих районах земного шара не решена и с развитием научно-технического прогресса обостряется.



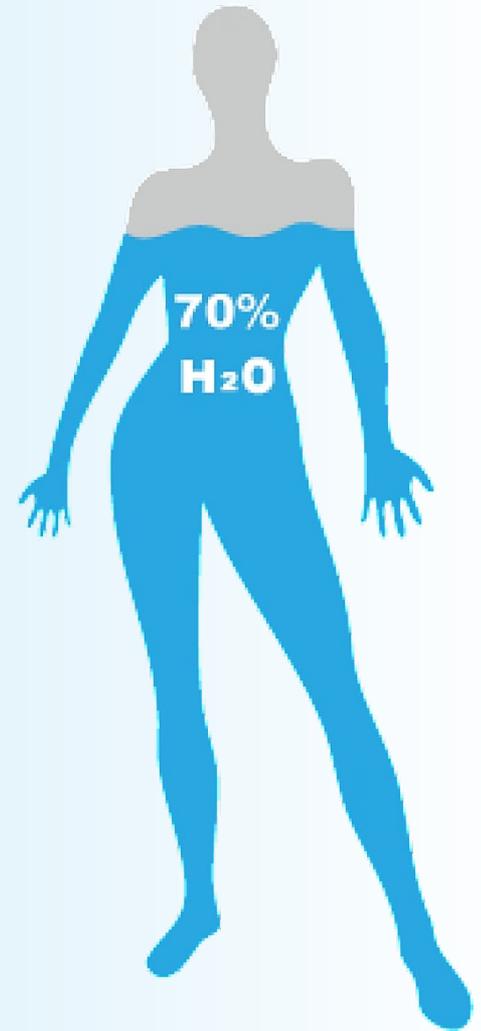
Около 60% поверхности Земли составляют зоны, где отсутствует пресная вода или ощущается ее острый недостаток. Почти 500 млн. человек страдают от болезней, вызванных недостатком или качественной неполноценностью питьевой воды. Пресная вода составляет около 2% всех водных ресурсов планеты.



## II. Роль воды в жизни человека

Вода-это универсальное вещество, без которого невозможна жизнь.

Вода - неременная составляющая часть всего живого. В растениях содержится до 90% воды, а в теле взрослого человека - около 70.



Достаточное поступление воды в организм является одним из основных условий здорового образа жизни. Вода активно участвует в химических реакциях, проходящих в нашем теле, доставляет питательные вещества в каждую клетку, выводит токсины, шлаки и излишки солей, содействует понижению кровяного давления.

Потребление достаточного количества

ВОДЫ:

один из лучших способов предотвратить образование камней в почках;

«смазывает» суставы, выполняя тем самым роль амортизатора для спинного мозга;

регулирует температуру тела и обеспечивает эластичность кожи;

необходима для нормального пищеварения;

участвуя в обмене веществ, эта уникальная жидкость позволяет уменьшить жировые накопления и снизить вес.

# Недостаточное потребление воды нарушает нормальную жизнедеятельность организма:

появляется усталость и снижается работоспособность;

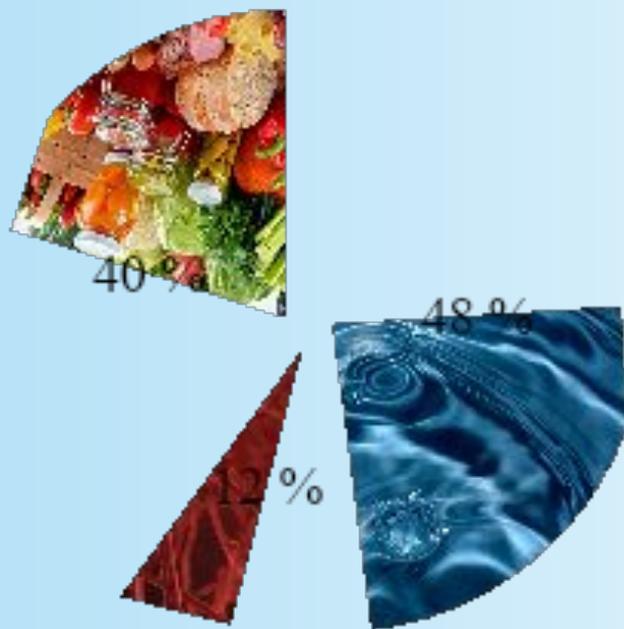
нарушаются процессы пищеварения и усвоения пищи;

замедляется течение биохимических реакций;

увеличивается вязкость крови, что создает условия образования тромбов;

нарушается процесс кроветворения.

# Основные пути поступления воды в организм следующие:



- В виде жидкости
- Образуется в организме
- Через еду

Вода, которую мы потребляем, должна быть чистой. Болезни, передаваемые через загрязненную воду, вызывают ухудшение состояния здоровья, инвалидность и гибель огромного числа людей, особенно детей, преимущественно в менее развитых странах, обычным для которых является низкий уровень личной и коммунальной гигиены. Такие болезни, как брюшной тиф, дизентерия, холера, анкилостомоз, передаются прежде всего человеку в результате загрязнения водоисточников экскрементами, выделяемыми из организма больных.



# III. Основные источники загрязнения питьевой воды

- Коммунальные стоки
- Промышленные стоки
- Коммунальные отходы
- Промышленные отходы



## ПРИРОДНЫЕ И АНТРОПОГЕННЫЕ ИСТОЧНИКИ ЗАГРЯЗНЕНИЯ АТМОСФЕРЫ



Таким образом, совершенно очевидна потребность нашего населения в чистой, прозрачной, без цвета, вкуса и запаха, питьевой воде. Это позволит сохранить здоровье миллионов людей, даст экономию огромных денежных средств, которые потенциально предстоит затратить на оказание медицинской помощи при заболеваниях, возникающих под воздействием употребления некачественной воды.

Без всякого преувеличения можно сказать, что высококачественная вода, отвечающая санитарно-гигиеническим и эпидемиологическим требованиям, является одним из неперемных условий сохранения здоровья людей. Но чтобы она приносила пользу, ее необходимо очистить от всяких вредных примесей и доставить чистой человеку.



**Спасибо за внимание!**