

Человеческий организм и вода

Послан S0SMOS - 03/01/2011 12:21

Человеческий организм на 60—65 % состоит из воды; при этом 5/8 ее находится внутри клеток, а 3/8 в составе внеклеточных жидкостей организма. Мозг состоит из воды на 85 %. Количество воды в человеческом организме не постоянно и снижается на протяжении всего периода жизни. Так, в теле трехмесячного плода 95 % воды, тогда как у новорожденного ребенка уже 70 %. В организме человека в сутки функционирует в среднем около 9 л воды, из которых приблизительно 7 л находятся там постоянно, а примерно 2 л поступают с едой, питьем и дыханием. При этом у взрослого человека в среднем выводится из организма почками от 0,8—1,5 л воды, еще 0,6 л выходит с дыханием, испаряется через кожу.

Проверить, насколько достаточно насыщен ваш организм водой, можно посредством наблюдений за цветом мочи. Хорошо насыщенный Хваловской водой организм выделяет бесцветную мочу (хотя ее цвет может изменяться под воздействием красящих компонентов пищи); при относительном обезвоживании моча желтая; в состоянии сильного обезвоживания она становится оранжевой. (Также бесцветная моча у тех, кто принимает мочегонные и тем самым предельно обезвоживает свой организм). Для восполнения недостатка влаги рекомендуется пить чистую бутилированную воду.

=====