

# Питьевая вода – базовая ценность человека

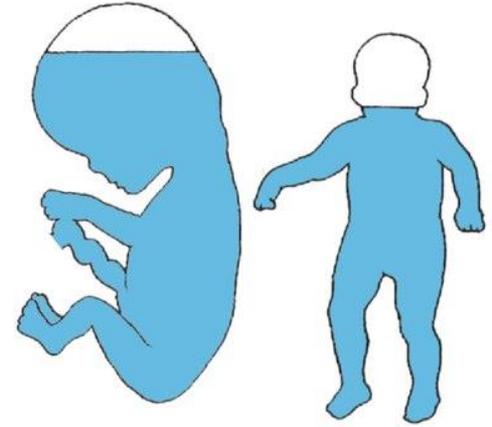
Подготовила  
классный руководитель  
5-Б класса  
Луценко Л.Н.

ЗУВК №19, 2015 г.

Вода – это главный участник всех биохимических реакций в природе и в организме человека.

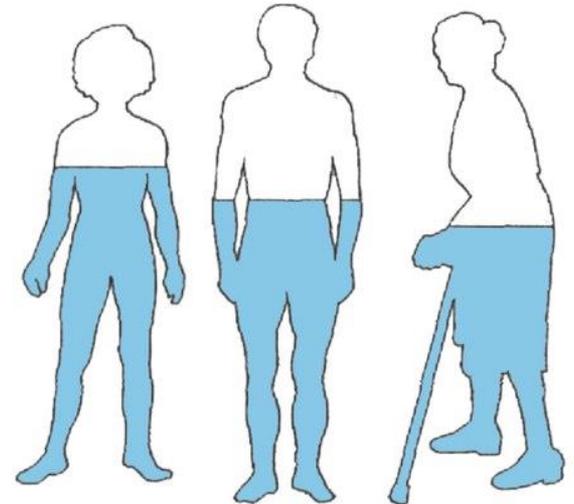
- кровь человека на 95% состоит из воды,
- мышцы –на 75%
- кости –на 28%
- стекловидное тело глаза – на 99%
- мозг – на 75%
- кожа – 22%

СОДЕРЖАНИЕ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ  
(в соотношении к массе тела, %)



Плод 90%

Новорожденный 80%



Ребенок 70%

Взрослый 60-64%

Пожилый 55%

# В организме идет обновление ВОДЫ

- В кактусах, например, полностью обновляется вода в течение 28 лет, у черепахи – 1 ГОД, у верблюда – 3 месяца, у человека – 1 месяц.



Без воды человек может прожить 3 дня, в то время как без пищи -30-50 дней.





Чтобы вырастить 1 килограмм зерна, овощей требуется 2 тонны воды.

Для выращивания килограмма мяса нужно 20 тонн. Человек за год в процессе питания потребляет 60 тонн животельной влаги.



## Вода – основа жизни. Все живые животные и растительные существа состоят из воды:

- животные – на 75%,
- рыбы – на 75%,
- медузы – на 99%,
- картофель – на 76%,
- яблоки – на 85%,
- помидоры – на 90%,
- огурцы – на 95%,
- арбузы – на 96%.



- Вода не только дарит жизнь, но может и отнимать ее. 85% всех заболеваний в мире передается с помощью воды. Ежегодно 25 млн. человек умирает от этих заболеваний.



- Если человек теряет 2% воды от массы своего тела, то у него возникает сильная жажда. Если проценты потерянной воды увеличатся до 10, то у человека начнутся галлюцинации. При потере в 12% человек не сможет восстановиться без помощи врача. При потере в 20% человек умирает.



- С помощью воды можно бороться с лишним весом. Употребляя из напитков только воду, можно резко снизить общую калорийность рациона.



- Вода может быть бесплатной, а может быть и очень дорогой. Самая дорогая в мире вода продается в Лос-Анджелесе. Стоит такая вода 90 \$ за 1 л.



# ИСТОЧНИКИ:

- <http://mif-facts.com.ua/интересные-факты-о-воде/>