

ZDROWE ODŻYWIANIE

Woda

Woda jest substancją niezbędną do życia. Jest bardzo ważna, ponieważ pełni wiele bardzo istotnych funkcji w naszym organizmie. Przede wszystkim odpowiada za prawidłowy przebieg procesów metabolicznych. Jest także materiałem budulcowym tkanek oraz umożliwia usuwanie produktów przemiany materii. Pełni ważną rolę w procesach trawienia pokarmów.

To tylko kilka przykładów mówiących o ogromnym znaczeniu wody dla organizmu.



Zapotrzebowanie na wodę jest różne w zależności od wieku, aktywności fizycznej czy warunków otoczenia. Nasz organizm wykorzystuje wodę z pożywienia oraz napojów.

Ponieważ woda jest wydalana z naszego organizmu, to stale należy ją uzupełniać.

Picie zbyt małej ilości wody może prowadzić do odwodnienia.

Chciałam zwrócić Waszą uwagę na rolę wody w codziennej diecie.

Zachęcam do zapoznania się z fachową literaturą i dbania o własne zdrowie.