



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st. Warszawie
ul. Kochanowskiego 21,
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;
tel. 22/311-80-07÷08;
e-mail: oswiatazdrowotna@pssewawa.pl



22 marca – Światowy Dzień Wody Znaczenie żywieniowe wody

Warszawa, 2018 r.



UN WATER

22 MARCA

ŚWIATOWY DZIEŃ WODY

22 marca obchodzony jest Światowy Dzień Wody, który został ustanowiony przez Organizację Narodów Zjednoczonych w 1992 r.

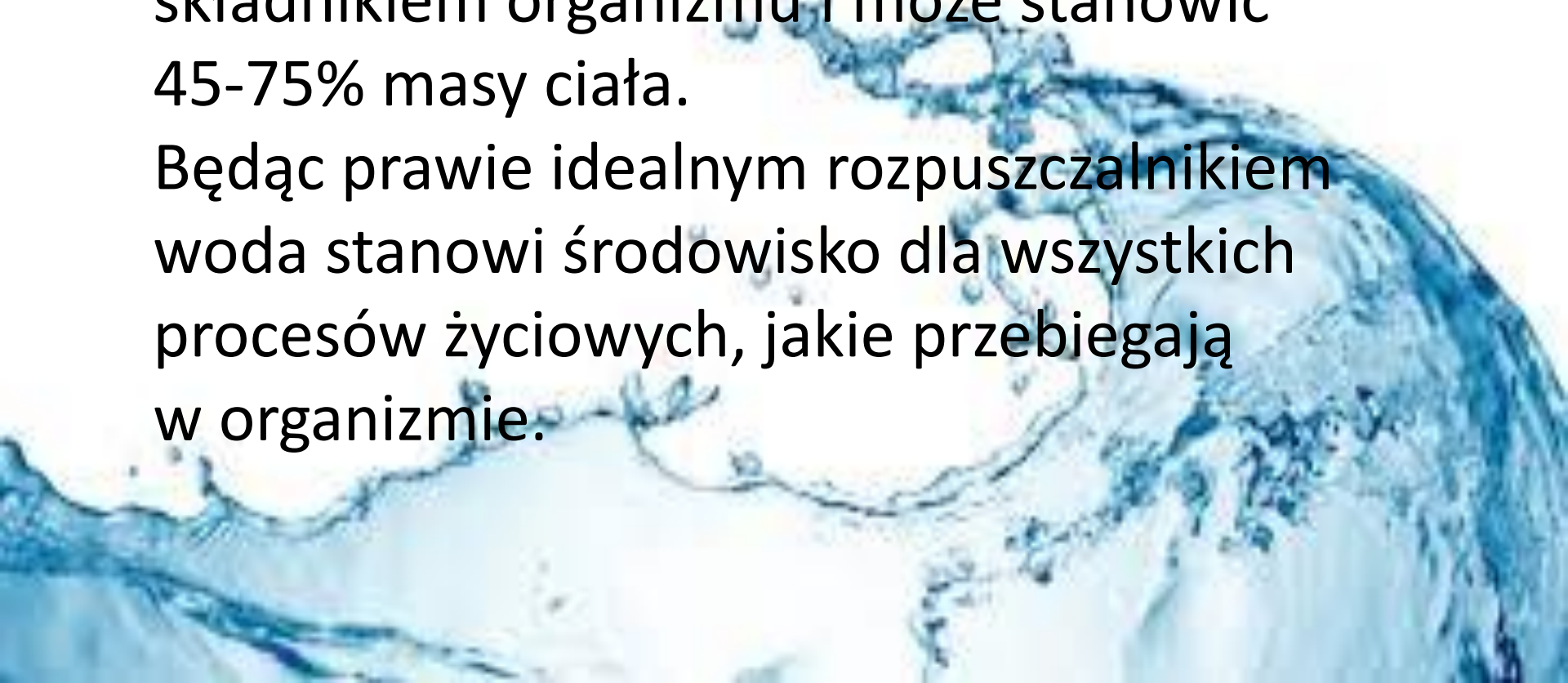
Powodem ustanowienia Światowego Dnia Wody był fakt, że ponad miliard ludzi na świecie cierpi z powodu braku dostępu do czystej wody pitnej. Pierwsze obchody odbyły się w 1993 roku. Ideą obchodów jest uświadomienie państwom członkowskim wpływu prawidłowej gospodarki wodnej na ich kondycję gospodarczą i społeczną.



WODA

Woda spełnia w organizmie wiele ważnych funkcji. Przede wszystkim jest głównym składnikiem organizmu i może stanowić 45-75% masy ciała.

Będąc prawie idealnym rozpuszczalnikiem woda stanowi środowisko dla wszystkich procesów życiowych, jakie przebiegają w organizmie.

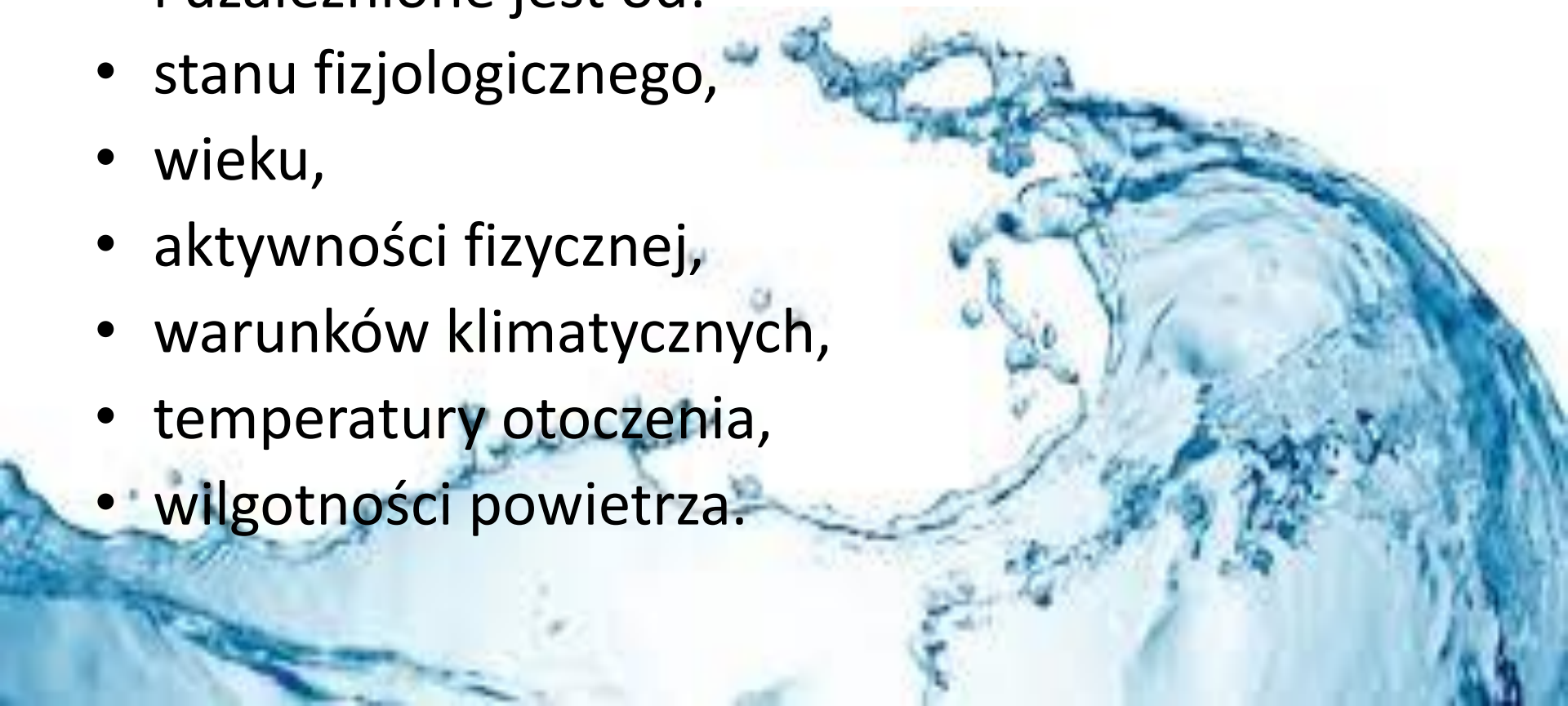




Zapotrzebowanie na wodę

Zapotrzebowanie dobowe człowieka na wodę waha się od **21 do 43 ml/kg** masy ciała i uzależnione jest od:

- stanu fizjologicznego,
- wieku,
- aktywności fizycznej,
- warunków klimatycznych,
- temperatury otoczenia,
- wilgotności powietrza.





Bilans wody

W ciągu doby tracimy przeciętnie **2,5 l wody**, dlatego powinniśmy mu **dostarczać taką samą jej ilość.**

Woda dostarczana organizmowi	Woda wydalana z organizmu
z pożywieniem stałym 1000 ml	z wydychanym powietrzem 550 ml
z napojami 1500 ml	z potem (przez skórę) 600 ml
woda metaboliczna (z procesów spalania) 300 ml	z moczem i kałem 1650 ml
Razem 2800 ml	Razem ok. 2800 ml

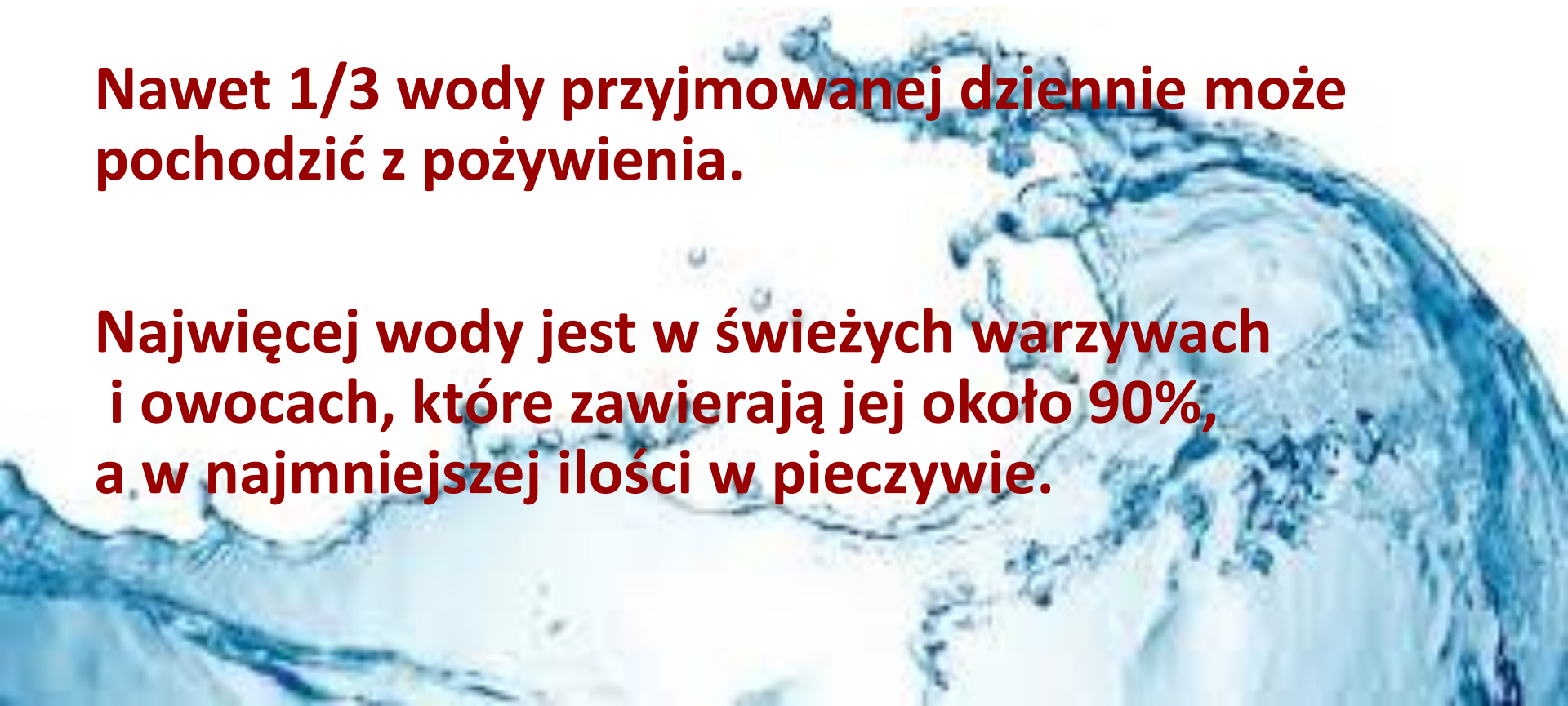


Dostarczanie wody do organizmu

Wodę do organizmu dostarczamy pod postacią płynów ale i pokarmów stałych.

Nawet 1/3 wody przyjmowanej dziennie może pochodzić z pożywienia.

Najwięcej wody jest w świeżych warzywach i owocach, które zawierają jej około 90%, a w najmniejszej ilości w pieczywie.





Funkcje wody

- regulacja temperatury ciała,
- niezbędna do odpowiedniego przebiegu procesu trawienia, rozpuszczania pokarmu, transportu i wchłaniania,
- usuwa szkodliwe produkty przemiany materii,
- zwilża błony śluzowe,
- umożliwia ruchliwość stawów
- bierze udział w reakcjach biochemicznych.



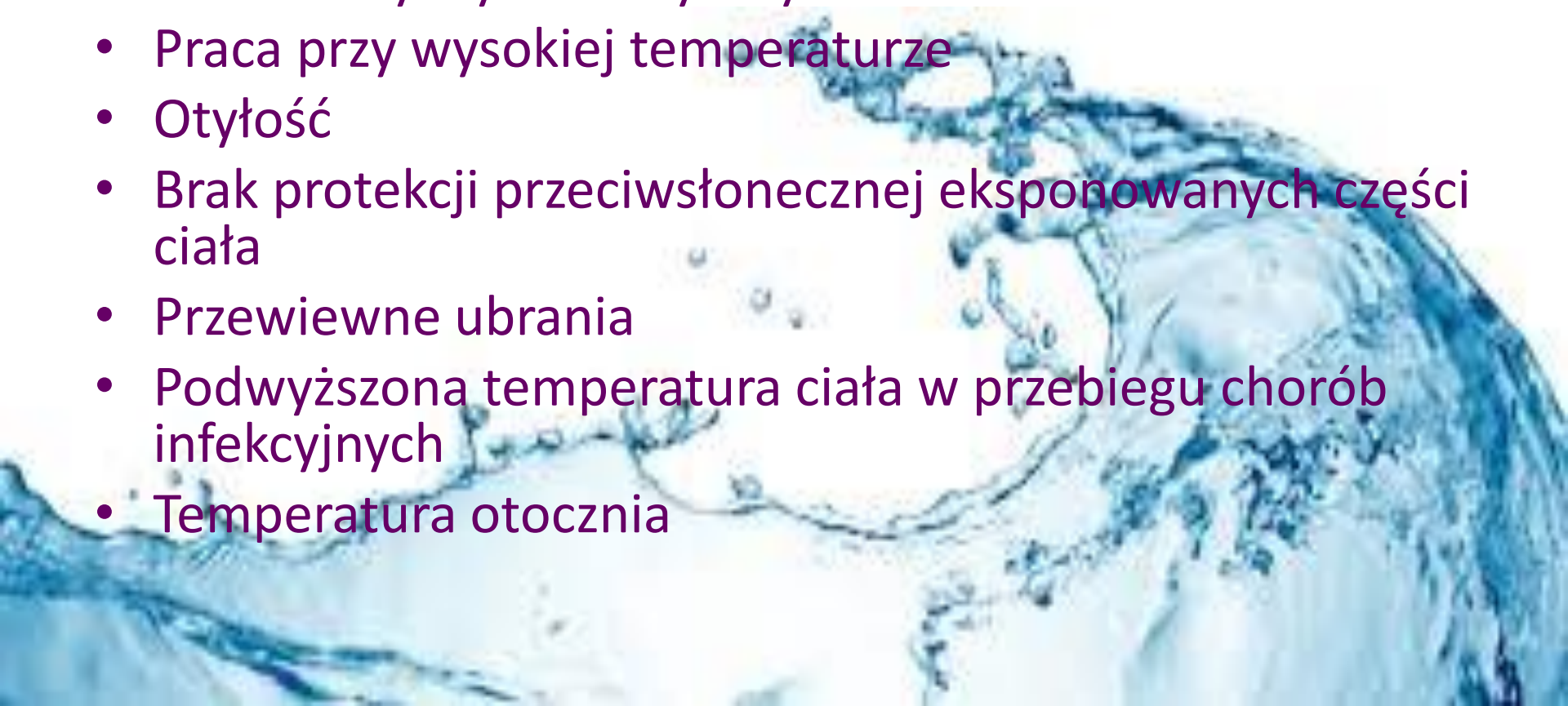
Zawartość wody w organizmie człowieka

- Płód 94 – 74%
- Noworodek 78%
- Niemowlę (od 11 tyg. życia - 0,5 r) 72%
- Dziecko (0,5 roku – 2 lata) 65%
- Dziecko (2 - 7 lat) 63%
- Dziecko (7 - 16 lat) 58%
- Dorośli 58 – 65%
- Osoby w wieku podeszłym ok. 45%



Czynniki wzmagające wydalanie wody w organizmie:

- Nadużywanie alkoholu
- Picie kawy
- Nadmierny wysiłek fizyczny
- Praca przy wysokiej temperaturze
- Otyłość
- Brak protekcji przeciwsłonecznej eksponowanych części ciała
- Przewiewne ubrania
- Podwyższona temperatura ciała w przebiegu chorób infekcyjnych
- Temperatura otoczenia





Czynniki hamujące wydalenie wody w organizmie:

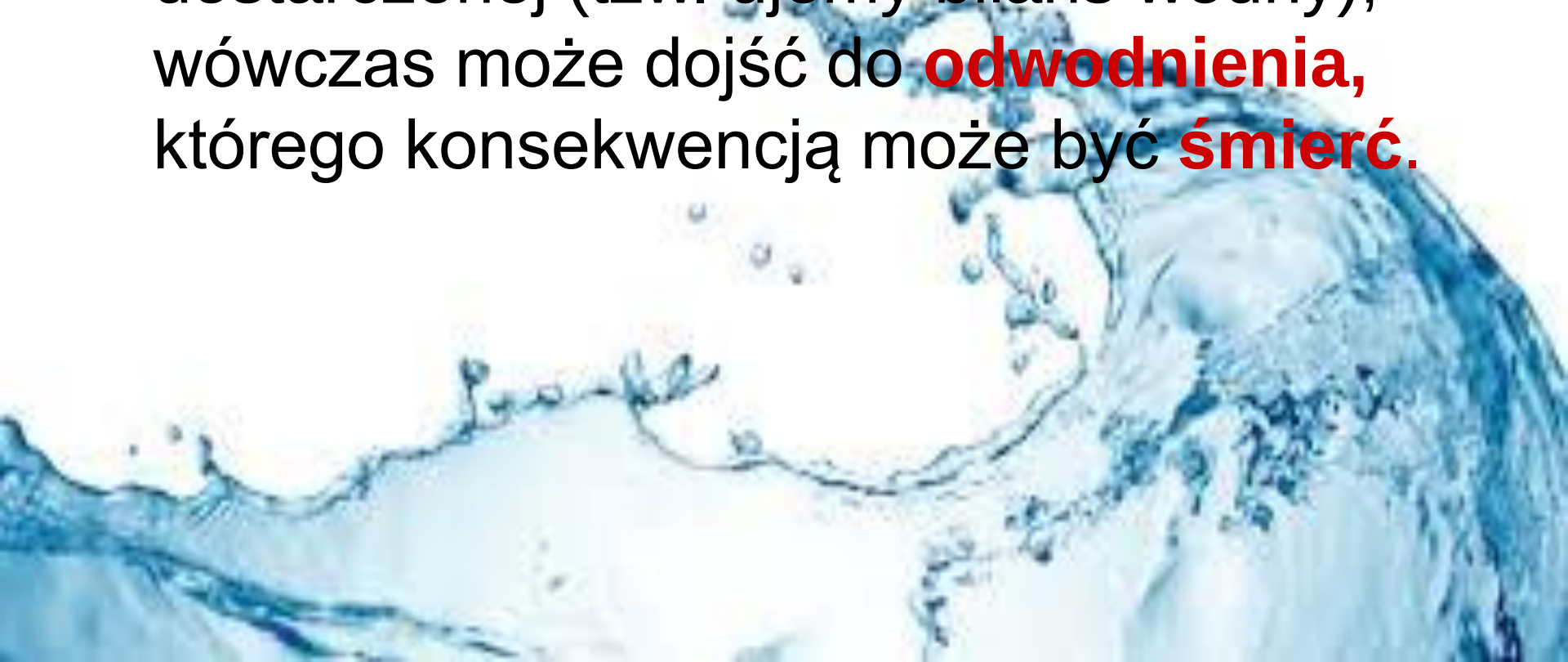
- Nieprzewiewane ubrania
- Leki hamujące wydzielanie potu
- Niektóre antyperspiranty
- Warunki klimatyczne
- Temperatura otoczenia





Odwodnienie

Jeśli **utrata wody w organizmie** ludzkim jest zbyt duża w stosunku do ilości wody dostarczonej (tzw. ujemny bilans wodny), wówczas może dojść do **odwodnienia**, którego konsekwencją może być **śmierć**.





SKUTKI ODWODNIENIA

ODWODNIENIE POWYŻEJ 2% MASY CIAŁA
ZMNIEJSZA ZDOLNOŚĆ UMYSŁOWĄ I POZNAWCZĄ

KONSEKWENCJE TEGO SAMEGO DNIA

- gorsza koncentracja na lekcjach
- bóle głowy, złe samopoczucie
- suchość w ustach, wypieki na twarzy
- zmniejszenie apetytu
- zwiększona nerwowość, drażliwość
- senność, apatia
- narastające zmęczenie
- osłabienie, brak siły do zajęć fizycznych

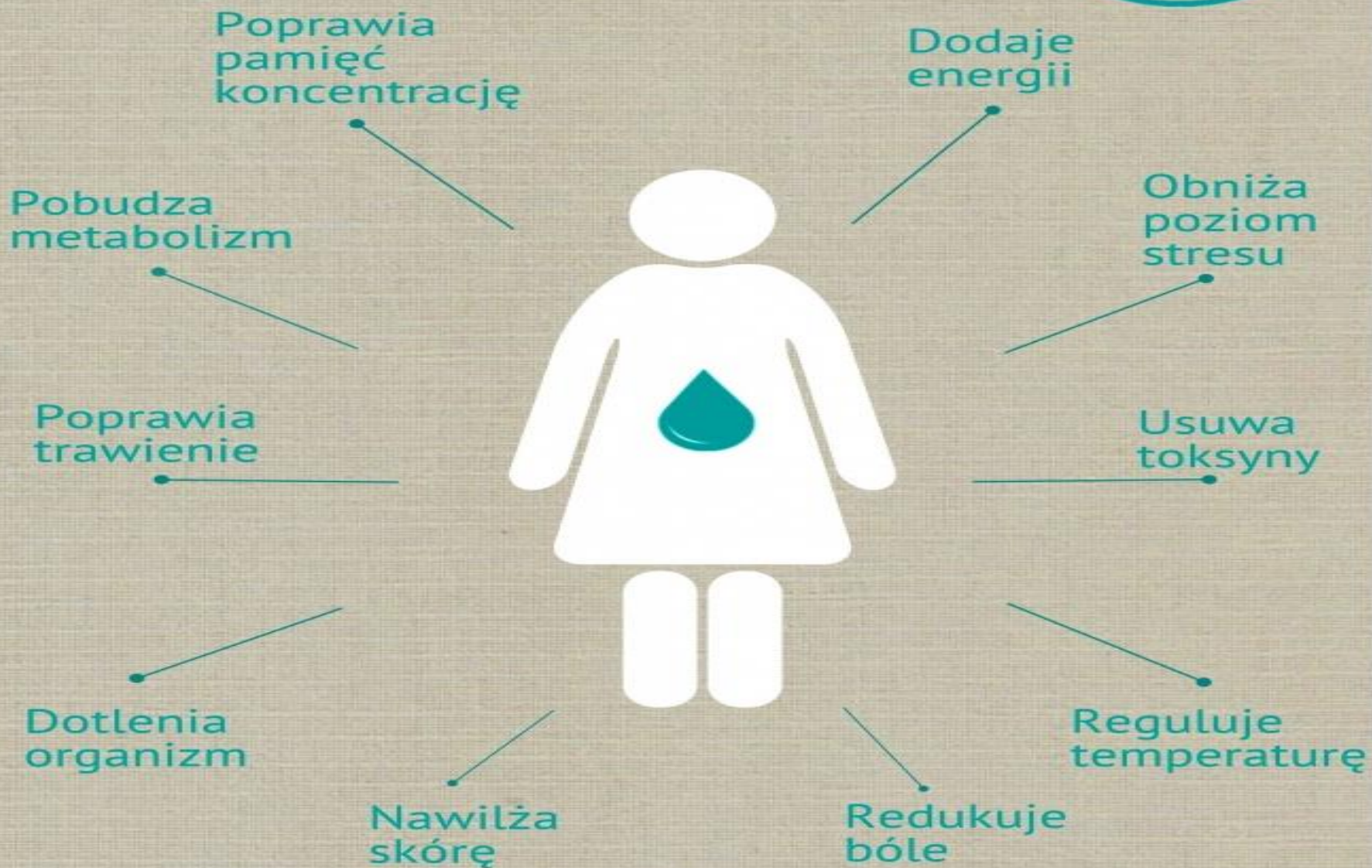


Zalecenia praktyczne

- Picie odpowiedniej ilości płynów w zależności od warunków otoczenia i wielkości wysiłku fizycznego
- Zaspakajanie uczucia pragnienia
- W warunkach upału pić więcej niż zazwyczaj, najlepiej płynów o temp ok. 15 °C
- W okresie adaptacji do warunków klimatu gorącego należy pić napoje lekko osolone
- W czasie upałów nie pić kawy – ma działanie moczopędne, także alkohol zwiększa wydalanie moczu

Woda

Dlaczego warto ją pić?





Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w m. st.
Warszawie

ul. Kochanowskiego 21,
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;
tel. 22/311-80-07÷08;
e-mail: oswiatazdrowotna@pssewawa.pl

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ



Warszawa, 2018 r.