О пользе

Всем нам хорошо известно, что вода лежит в основе всех жизненно важных процессов в организме человека и именно благодаря ей зародилась и до сих пор поддерживается жизнь на нашей планете.

Так что уделить некоторое внимание такому вопросу, как «польза воды для организма человека» мы просто обязаны – не столько из-за любознательности, а сколько из-за банального чувства долга.

Роль воды в жизни человека

Всем нам еще со школьной скамьи известно, что тело человека на 80% состоит из воды, и все жизненно важные процессы, протекающие в нашем организме, имеют место лишь при достаточном содержании этого вещества.

Интересный факт: если человек теряет воду в объеме до 8% от веса своего тело – он падает в полуобморочное состояние; если этот показатель достигает 10% — человека начинают преследовать галлюцинации, так же резко увеличивается вероятность остановки сердца; при потере 12% воды смерть неизбежна.

Так же важное место воде отводиться и в истории: все древние города и поселения строились вдоль рек, озер, водоемов – в общем вблизи постоянного источника чистой воды.

И сегодня пользу воды сложно переоценить: мы используем ее не только для питья и приготовления пищи, но так же активно расходуем и в медицинских, научных и промышленных целях.

Польза для организма человека

Сегодня все больше и больше людей желая снять усталость, прибегают к помощи теплого или контрастного душа, обливаются холодной водой, парят ноги, принимают ванны, парятся в бане… Этот список можно продолжать и продолжать, но суть, думаю, Вам ясна – вода позволяет нам поддерживать чистоту тела и ума на протяжении всего дня, а так дает нам заряд бодрости, которого сполна хватает на 24 часа.

Однако это далеко не все, на что она способна. Так, польза воды для организма проявляется и в других моментах:

Она эффективно сжигает жир и помогает наращивать мышцы. Дело в том, что при обезвоживании замедляется обмен веществ в организме, что в свою очередь приводит к замедлению процесса трансформации жира в энергию, а белка в аминокислоты;

Способствует очищению организма и выведению из него опасных токсинов. Достаточный уровень воды – это залог стабильной работы почек, которые выполняют своеобразную роль «фильтра» в нашем организме;

Помогает бороться с излишним весом. Ведьвода может похвастаться настоящей безкалорийностью;

Улучшает состояние кожи. Не только внешнее увлажнение и питание (например, душ), но и внутреннее оказывает значительное влияние на молодость и упругость кожи;

Обеспечивает активность и поддерживает жизненный тонус. Как было замечено ранее, даже небольшое обезвоживание организма способно привести к хронической усталости, слабости и головной боли.