VANDUO MŪSŲ GYVENIME

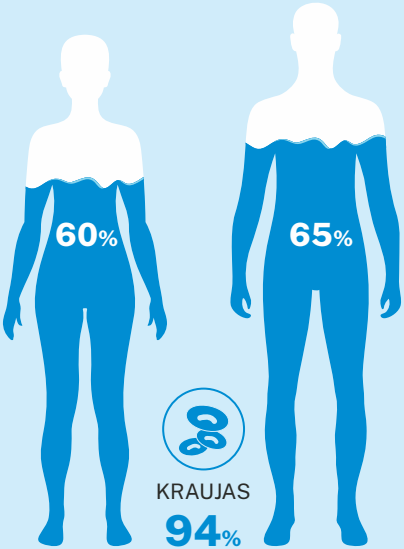
VANDUO SUDARO DIDŽIAUSIĄ ŽMOGAUS ORGANIZMO DALĮ

APIE **60–70%**

Vanduo turi įtakos visiems žmogaus organizmo gyvybiniams procesams. Su jo pagalba vyksta dauguma medžiagų apykaitos reakcijų, kurios užtikrina nenutrūkstamą gyvųjų audinių irimo ir regeneracijos procesą.

Kiek procentų vandens sudaro mūsų organus?

Vandens įvairiuose organizmuose, jų organuose ir audiniuose yra labai daug.



SMEGENYS **83%**

INKSTAI **83%**

PLAUČIAI **85%**

KRAUJAS **94%**

AKYS **95%**

ŠIRDIS **75%**

RAUMENYS **75%**

Vandens svarba žmogaus organizmui

- Mažina kūno svorį
- Stiprina nervų sistemą
- Stimuliuoja virškinimą
- Skaistina odą
- Gerina nuotaiką
- Mažina blogą burnos kvapą
- Stiprina imunitetą
- Stiprina kaulus

Vandens trūkumo organizme simptomai

- Nuovargis, silpnumas, mieguistumas
- Galvos skausmas
- Sausa burnos gleivinė
- Naktimis pasikartojantis mėšlungis
- Šąlančios rankos ir pėdos
- Sąnarių skausmas
- Sausa oda

Kada gerti vandenį?

- Atsikėlus ryte
- Prieš treniruotę ir po jos
- 30 min. prieš kiekvieną valgį

Kiek žmogui reikia išgerti vandens?

Vienam žmogaus kūno svorio kilogramui per dieną reikia gauti apie 30–35 ml vandens

ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

J. Basanavičiaus g. 7, Kuršėnai
+370 683 27 615
vsb.siauliuraj@gmail.com
www.siauliurvsb.lt
siauliurvsb