

Присутствовали 20 детей. Из них с 5 лет до 14 лет - 14. Старше 14 лет - 6. Мамы по уходу 9. Буклеты раздали в количестве 15 штук.

Польза воды для организма

Качественная вода и 10 причин, почему её нужно пить:

1. Омолаживает кожу

Доказано, что ежедневное употребление питьевой воды, оказывает благотворное влияние на клетки кожи, предотвращая сухость. Вода «питает» кожу изнутри.

Так что подумайте, стоит ли тратить такие деньги на новомодные средства, увлажняющие кожу.

2. Выводит токсины

Ученые считают, что нормальную деятельность почек обеспечивает правильное количество употребляемой человеком чистой воды.

Как известно, почки являются естественным фильтром организма, а вода способствует выведению токсинов из системы ЖКТ, при этом в большей степени именно через почки.

3. Снижает риск инфаркта

Специалисты в области «дел сердечных», утверждают, что пять стаканов чистой воды, выпитой в течение дня, снижают риск возникновения сердечного приступа до 70%!

4. Естественная смазка для суставов

Доказано, что недостаток воды в организме способен вызвать мышечные спазмы. Вода является главным составляющим при образовании «смазочного» материала суставов и мышц. Для предотвращения мышечных спазмов при занятии спортом, рекомендуется употребление воды до и после тренировки.

5. Восстанавливает энергию

Только представьте, что в течение дня при дыхании, потоотделении, мочеиспускании и т.д. мы теряем около десяти стаканов жидкости. Как действует на организм потеря влаги, думаю объяснять не нужно. Обезвоживание вызывает не только головные боли и мышечные

спазмы. Потеря влаги делает нас раздражительными и влияет на концентрацию.

Вывод: Вода необходима для нормального функционирования всех органов и систем нашего организма.

6. Вода нужна ЖКТ

Вода просто необходима для нормального пищеварения. Вода не только предотвращает запоры, но и выводит «отходы» жизнедеятельности организма, кроме того, она участвует во всех химических процессах желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), помогая доставлять питательные вещества и выводить отслужившие.

7. Снижает риск инфекционных заболеваний

Недостаток воды – прямой путь к обезвоживанию организма, а обезвоживание ведет к огромной «дыре» в иммунной системе. Снижение иммунитета ведет к тому, что мы заболеваем чаще, и переносим инфекционные заболевания тяжелее.

8. Регулирует температуру тела

Вода в качестве терморегулятора работает в нашем организме примерно, как система охлаждения в двигателе авто. Разгоряченный организм, например, после занятия спортом, требует восстановительной жидкости, чем и является питьевая вода.

9. Сжигает жир

И это правда. Смотрите, если учитывать энергозатратные процессы, коим является, к примеру, образование мышечной ткани. Чем больше сжигается калорий, тем больше требуется воды, ведь в процессе потоотделения на поверхность через потовые железы и поры выходит не только жидкость и токсины, но и жир.

10. Улучшает общее самочувствие

Вспомните фразу доктора у постели больного ОРЗ: «пейте побольше жидкости». Вода воздействует на организм как жаропонижающее средство, к тому же выводит из организма всякую «гадость».

Так что пейте воду на здоровье! Только помните, организм взрослого человека может усвоить не более 120 мл воды в течение 10 минут.

Пейте и не перестарайтесь! Здоровья Вам!

ПЛОТОК ГАЗИРОВКИ: КАК СЛАДКАЯ ВОДА ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

АСТМА

Ежегодно в России
250 тыс. человек
умирает от астмы



РАЗРУШЕНИЕ ЗУБНОЙ ЭМАЛИ



Сахара и фруктоза,
содержащиеся в газировке,
растворяют зубную эмаль

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА



ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Газировка содержит
большое количество
фосфорной кислоты,
избыток которой в организме
стимулирует развитие
заболеваний почек

ОСТЕОПОРОЗ

Фосфорная кислота
и фосфаты,
содержащиеся
в газировке,
вызывают потерю
костной массы
и остеопороз

ГИПЕРЛИКЕМИЯ

В 0,5 л газировки содержится
от 15 до 18 ложек сахара

ОЖИРЕНИЕ

Каждая вторая
выпитая бутылка газировки
повышает риск ожирения в 1,6 раз

ПРОБЛЕМЫ С РЕПРОДУКТИВНЫМИ ОРГАНАМИ



РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА





