Klasa 1 C LO

Temat: Woda w organizmie człowieka- rola, zapotrzebowanie, objawy niedoboru.



Bez wody człowiek może przeżyć maksymalnie od 4-7 dni. Długotrwałe odwodnienie prowadzi do utraty sił, osłabienia odporności organizmu, uszkodzenia świadomości, pogorszenia funkcjonowania narządów wewnętrznych a następnie do śmierci !

Więc…

PAMIĘTAJCIE O PICIU WODY ! ☺

W bilans wodny wliczamy: wodę, kawe, herbatę, napoje, soki, kompoty, zupy, mleko i napoje mleczne oraz warzywa i owoce.

1. Woda w organizmie człowieka odpowiedzialna jest za:

* Materiał budulcowy- jest strukturalną częścią wszystkich komórek
* Termoregulację (utrzymanie temperatury ciała w zakresie optymalnym dla organizmu)
* Usuwanie ubocznych skutków przemiany materii
* Transport , rozpuszczanie i wchłanianie substancji odżywczych
* Ochrania narządy wewnętrzne ( mózg, rdzeń kręgowy, gałkę oczną czy płód)

1. Zapotrzebowanie na wodę dorosłego człowieka jest kwestią **indywidualną i bardzo zróżnicowaną.** Czynniki wpływające to:

* Osobnicze: wiek, płeć, stan fizjologiczny, stan zdrowia, poziom i rodzaj aktywności fizycznej.
* Środowiskowe: pora roku (temperatura otoczenia, wilgotność powietrza)
* Rodzaj stosowanej diety
* Stany chorobowe: gorączka, choroby nerek, biegunka

**Jak obliczyć indywidualne dobowe zapotrzebowanie na wodę?**

Założenie: na każdy kilogram masy ciała (kg m.c) przypada 30 ml.

Według zaleceń Europejskiej Agencji ds. Bezpieczeństwa i Żywności - dzieci w wieku 14-19 lat i dorośli powinni spożywać dziennie ok. 30 ml płynów na kg m.c. Zapotrzebowanie wzrasta wraz ze wzrostem temperatury otoczenia. Latem, szczególnie w czasie upałów, zaleca się zwiększenie ilości spożywanych płynów – o 250 ml na każdy stopień powyżej 37 st. C.

**Zadanie !!!**

1. **Oblicz swoje dzienne zapotrzebowanie na wodę w warunkach normalnych.**
2. **Oblicz swoje dzienne zapotrzebowanie na wodę w lecie, przy temperaturze otoczenie 39 st. C.**
3. Objawy niedoboru

* Uczucie pragnienia- to pierwszy i najważniejszy objaw. Gdy chce nam się pić oznacza to, że nasz organizm już w 2-4% jest odwodniony !
* Sucha skóra i zmiana jej elastyczności
* Ból stawów, ból głowy
* Ciemny mocz
* Uczucie osłabienia, zmęczenie, rozdrażnienie

1. Przyczyny odwodnienia

* Przede wszystkim zbyt mała ilość pitych płynów w stosunku do zapotrzebowania
* Przyjmowanie typowych leków i środków o działaniu odwadniającym: leki moczopędne, picie alkoholu
* Biegunka, wymioty, gorączka
* Zaburzenia nieprawidłowego poziomu glukozy we krwi w przebiegu cukrzycy
* Stosowanie diety zbyt bogatej w błonnik lub diety zbyt wysokobiałkowej.

**Jak ważna jest woda dla sportowca?**

Jeżeli chodzi o intensywne wysiłki fizyczne zaleca się uzupełnienie wody w ilości 500 ml na każde 30 minut aktywności fizycznej. Jeżeli wysiłki są dłuższe (np. 2 czy 3 godziny) należy wspomagać się napojami o odpowiednim składzie węglowodanowo-mineralnym tzw. izotoniki. Ważna jest również temperatura napojów- najlepiej pomiędzy 15-22 stopnie. Warunkuje to najlepsze wchłanianie i przyswojenie ich przez organizm.

Na dzisiaj to tyle.

PS. Mam nadzieję, że pijecie wodę i podczas przepisania tej notatki do zeszytu, chociaż szklanka wody została wypita ☺