

ВОДА ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*О.С. Пашківська¹,
Н.В. Бородецька²*

^{1,2}Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Вода є одним з найважливіших елементів біосфери. Вона формує водну оболонку земної кулі – гідросферу. Без води неможливе життя людей, тварин і рослин. На початку ХХІ століття вода стала одним з найцінніших і найдорогоцінніших природних ресурсів.

Вода відноситься до харчових речовин, без яких життя неможливе. Без води людина не може прожити більше 5-6 діб. Організм дорослої людини складається в середньому на 2/3 з води.

Вода являється складовою частиною всіх тканин. Вона приймає участь у всіх фізіологічних процесах: розщепленні харчових речовин під час травлення, всмоктуванні і транспортуванні цих речовин в органи, в тканинному обміні і виділенні із організму кінцевих продуктів обміну. Добова потреба в воді для дорослої людини – 2-2,5л. Води виділяються з організму головним чином нирками, а також потовими залозами і легеньми. Потребу в воді задовольняють за рахунок рідких страв, овочів, фруктів, м'яса, риби, а також молока, чаю, різних напоїв. При напруженій фізичній діяльності кількість питної води дещо збільшується.

Завжди необхідно враховувати кількість води, що надходить в організм та кількість, що виділяється з організму через нирки з сечею (біля 1,5л/добу), через кишечник з калом (біля 0,2л), через легені (0,4л), через шкіру (0,6л). Об'єм введеної і виведеної з організму води залежить від температури тіла та зовнішнього середовища, від фізичного навантаження, від стану самого організму.

Надлишкове споживання води підсилює потовиділення. Водночас збільшується навантаження на серце й нирки, підвищується артеріальний тиск.

Якщо втрати води перевищують надходження і утворення в організмі, відбувається згущення крові і утворення тромбів у кровеносних судинах.

Організм людини погано переносить зневоднення. Втрата біля 1,5л води викликає відчуття спраги. Випита вода відразу не вгамовує спрагу. Це відбувається через 10-15хв після цього, як рідина з шлунка і кишечника починає надходити в кров. У разі втрати організмом 1/10 від загальної кількості води, відбувається зневоднення організму. Втрата води від 10-20% маси тіла небезпечна для життя.

Крім необхідної добової кількості води, велике значення для здоров'я людини має якість питної води. Вода повинна слідувати слідувачим гігієнічним нормам:

- 1) бути безпечною в епідемічному відношенні, не містити патогенних збудників, яєць та личинок гельмінтів;
- 2) бути придатною за хімічним складом – не містити токсичних та радіоактивних речовин;
- 3) мати цілющі (сприятливі) органолептичні властивості: бути прозорою, мати температуру, що освіжає, не мати кольору, запаху та стороннього присмаку.