

Значення води в природі і житті людини.

Її корисні властивості



У води немає кольору, смаку, запаху. У неї нульова калорійність. У ній вражаючим чином одночасно поєднується простота і складність. Вона має всього 3 атома: 2 - водню і 1 - кисню. Але вчені, навіть знаючи, з чого складається вода, досі не можуть зрозуміти, як вони між собою взаємодіють. Для них це як і раніше справжня загадка.

Одне ясно напевно: значення води величезне, так як без неї просто б не було ніякого життя.

Значення води в природі

Вода - важливий елемент життя. Без неї не було б людей, тварин, рослин. Навіть мікроскопічні бактерії просто не виживуть без цієї дивовижної рідини. Але добре, що води на планеті більш, ніж достатньо. Один тільки Тихий океан - більше всіх, разом узятих материків.

Для чого потрібна вода в природі? Вона відіграє найважливішу роль, оскільки бере участь у багатьох різних механізмах і процесах на Землі. Наведемо кілька фактів, що доводять її важливість:

- завдяки кругообігу води формується волога, яка так необхідна для життя та існування тварин і рослин;
- моря і океани, річки і озера безпосередньо впливають на клімат довколишніх регіонів;
- вода має високу теплоємність, за рахунок чого на планеті забезпечується комфортний температурний режим;
- вода бере участь в процесі фотосинтезу (без неї рослини не могли б переробляти вуглекислий газ в кисень, а ми не змогли б дихати чистим повітрям).

Словом, без води не було б ніякої екосистеми (тварин, птахів, рослин). А яким би без неї виявився клімат - і зовсім складно уявити. Все життя, яка є на планеті, багато в чому сформована саме завдяки воді.

Вода в житті людини

Роль води в житті людини не менш важлива. І це легко довести на елементарному прикладі. Достатньо лише поцікавитися, на скільки людина складається з води. Цифри виявляться дивовижними: тіло кожного з нас містить приблизно 70-80% води. І вона є скрізь: починаючи від мозку, а закінчуючи м'язовою тканиною.

Вода і людина нерозривно пов'язані один з одним. Без неї люди просто не вижили б. Вода постійно використовується нами протягом усього життя. Ми використовуємо її для:

- втамування спраги;
- приготування їжі;
- вмивання;
- купання і т. д.

Щодня ми втрачаємо певну кількість води в залежності від температури повітря, специфіки робочої діяльності та інших параметрів. Наочна необхідність в ній добре видно в наступній таблиці:

Температура повітря, °С	Рекомендований добовий об'єм води
+32°С	3 л
+26°С	1,9 л
+21°С	1,5 л
+15°С	1,4 л
+10°С	1,3 л
+4°С	не менш 1,2 л

Тобто, щодня нам треба пити від 1,2 до 3 л води.

Цікаво, що при значній втраті води в організмі відразу ж починаються збої всіх процесів:

- коли організм втрачає хоча б 2% води - починається сильна спрага;
- при втраті 12% води людині вже знадобиться медична допомога;
- якщо організм втратить 20% води настає смерть.

Але як тільки він знову отримає воду в потрібній кількості - все чарівним чином відновлюється. Немов нічого і не відбувалося.

Доводять те, що вода в життєдіяльності людини має величезне значення, і такі факти:

- за статистикою в середньому кожна людина випиває 2 л води в добу (60 л на місяць);
- кожна клітина організму отримує потрібний їй кисень і корисні речовини, як раз за рахунок води;
- вода допомагає переробляти їжу в енергію, покращує засвоюваність поживних речовин;
- вода прискорює виведення шлаків і токсинів з організму.

У деяких випадках вода для організму є справжніми ліками. Наприклад, лікарі рекомендують своїм пацієнтам рясне пиття при:

- гострих станах, які супроводжуються високою температурою (лихоманці або діареї);
- почастішання пульсу (так як організм втрачає багато води);
- запальних процесах у внутрішніх органах;
- отруєнні їжею;
- затримці кровообігу;
- надлишку продуктів розпаду і т.п.

Але необхідно дотримувати баланс води в організмі людини, так як її надлишок призводить до протилежного ефекту. Так, при надмірному питті:

- погіршується травлення;
- серце і нирки відчувають додаткове навантаження;
- організм втрачає необхідні йому мікроелементи;
- порушується робота м'язів (з'являються судоми).

Словом, тут завжди потрібно дотримуватися золоті середини. Якщо дотримуватися цієї рекомендації-це виключить проблеми з самопочуттям і здоров'ям в цілому.

Значення чистої питної води

Якби вода на планеті завжди була чистою-панувала б справжня ідилія. На жаль, це не так.

По-перше, більша частина води знаходиться в морях і океанах. Але в такому вигляді вона містить багато солі і абсолютно не придатна для людини. Кожен з нас би просто помер від спраги, так як організм не вміє справлятися з такою кількістю солі.

Для сільського господарства така вода теж не годиться. Вона банально погубить весь урожай.

У промисловій сфері її теж не використовують. Причина гранично проста: через сіль будь-який механізм починає іржавіти.

Тому дійсно цінною для людей є прісна вода. Але її занадто мало: лише 3% від загального обсягу на планеті. І майже вся вона знаходиться в льодовиках і на вершинах гір. Або ж протікає в надрах землі.

Цю не надто привабливу картину псує ще один фактор - забруднення води. В наш час в річки, озера, водойми постійно виливають різні відходи і шкідливі речовини.

Джерел забруднення більш ніж достатньо. Навскидку відразу можна відзначити:

- нафтопереробні підприємства;
- радіоактивні елементи;
- важкі метали;
- отрутохімікати;
- стоки міських каналізацій;
- стоки тваринницьких ферм.

Через забруднення вода втрачає більшу частину своїх властивостей. У підсумку вона стає абсолютно непридатною ні для пиття, ні для іншого способу застосування.

Саме тому чиста питна вода завжди в ціні. По правді кажучи, вона просто на вагу золота. І дуже добре, що сьогодні є можливість купити фільтр для питної води. Звичайно, те, що знаходиться в забруднених річках і водоймах він не очистить. Але те, що надходить в наші квартири і будинки - цілком. І цього вже достатньо, щоб отримати доступ до чистої питної води.

Чи можлива шкода від води?

Існує ряд ситуацій, коли вода дійсно може нашкодити нашому організму. В першу чергу так трапляється, якщо вона неякісна. Тобто, якщо в ній міститься хлор, надмірна кількість солей жорсткості, хвороботворні мікроорганізми і віруси. На жаль, в квартири і будинки зазвичай надходить саме така вода: хлорована і занадто жорстка. Втім, щоб уникнути неприємних наслідків, достатньо лише придбати фільтр для її очищення. І проблема буде вирішена. У складі фільтруючої засипки, розміщеної у картриджах для фільтрів, міститься велика кількість необхідних

компонентів, здатних очистити воду і для пиття, і для побутового застосування, наприклад, фільтри для побутової техніки позбавляють від відкладання вапна в бойлерах, в пральних машинах і т.д.

Також вода може нашкодити здоров'ю, якщо ви будете:

- перевищувати денну норму (це призводить до набряків та інших неприємних порушень в роботі організму);
- багато пити натщесерце (для кращого засвоєння пити її треба не поспішаючи, маленькими ковточками);
- пити занадто охолоджену воду (по-перше, це шкідливо для шлунка, по-друге, вона не втамовує спрагу, як би це дивно не звучало).

Скільки води треба пити в день?

У кожної людини своя потреба у воді. Тут все залежить від індивідуальних особливостей організму (ваги, статури), а також зовнішніх факторів на кшталт кліматичних особливостей регіону. Але в цілому оптимальна норма води - 2-3 л в день, все залежить від ваги людини і від його особливостей життєдіяльності.

Пити її потрібно не тільки в тих випадках, коли в роті відчувається сухість. Будь експерт скаже, що якщо організм відчуває спрагу, то зневоднення вже почалося. А таких ситуацій краще не допускати.

Вживати оптимальну кількість води вам допоможуть наступні поради:

- випивайте 1 склянку води за 30 хв. до кожного вживання їжі (хоча б 3 рази: вранці, в обід і ввечері);
- обов'язково пийте воду до, в період і після фізичної активності (ранкової пробіжки, тренування в спортзалі);
- на роботі бажано замість кави вживати воду-вона набагато корисніша;
- беріть з собою пляшку з водою (або будьте готові купити її в найближчому магазині).

Чи можна замінити її іншими напоями? Дивлячись якими. Фруктові та овочеві соки будуть непоганою альтернативою. Вони смачні і корисні, плюс допоможуть втамувати спрагу.

А ось солодкі газовані напої навпаки-призводять до зневоднення організму. А чай, кава, алкоголь і зовсім надають сечогінну дію. І після того, як ви вип'єте чашку улюбленого напою - організм все одно буде вимагати звичайної питної води.

Цінують чисту воду!

Вода в організмі людини - життєво важливий елемент. Вона покращує травлення, допомагає регулювати температуру тіла і контролювати власну вагу, очищає від шкідливих токсинів. Також вода заряджає нас енергією, покращує стан шкіри, суглобів і м'язів, а в деяких випадках може використовуватися як засіб для лікування або профілактики певних захворювань.

При цьому особливу цінність має чиста питна вода. У наш час отримати до неї доступ складно, але все ще можна, так як цю проблему допомагає вирішити установка фільтра. Який саме ставити - залежить від наявного бюджету. Наприклад, популярним варіантом вважається потрійна система очищення, так як вона не тільки фільтрує воду, але також знезаражує її, а також коригує смак і запах. Не менш значущі магістральні фільтри для очищення води.

Загалом, цінують воду - вона для нас дуже важлива. Але пийте тільки чисту і безпечну для здоров'я, благо її легко можна отримати за допомогою недорогих побутових фільтрів.

Джерело <https://ecosoft-market.com.ua/ua/znachenie-vody-v-prirode-i-zhizni-cheloveka-ee-poleznye-svoystva>