

## Znaczenie wody w „Środzie z Profilaktyką”



## **Znaczenie wody w „Środzie z Profilaktyką”**

Data publikacji  
22.03.2023 12:12

**Woda i jej znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu to**

## **temat dzisiejszej „Środy z Profilaktyką”.**

Woda jest składnikiem wszystkich tkanek, każdej komórki, każdego układu naszego organizmu. Warunkuje prawidłowe ich funkcjonowanie i jest rewelacyjnym transporterem substancji ustrojowych jak hormony, enzymy.

Woda w organizmie młodej osoby dorosłej w zależności od płci, wieku i wagi stanowi 70-80% masy ciała. U osób starszych spada do 45-50%.

Woda jest rewelacyjnym transporterem substancji ustrojowych jak hormony, enzymy. Dlatego płyny powinniśmy uzupełniać na bieżąco ok. 2-2,5 l dziennie. Dobrym nawykiem jest picie płynów w małych ilościach, często, w czasie całego dnia. Zachwianie równowagi wodnej powoduje odwodnienie.

Co daje picie wody?

- pomaga utrzymać właściwą temperaturę ciała,
- reguluje gospodarkę wodno-elektrolitową i kwasowo-zasadową organizmu,
- ułatwia transport składników odżywczych pomiędzy komórkami i narządami,
- uczestniczy w procesie trawienia,
- usuwa z organizmu toksyny i produkty uboczne przemiany materii.

Więcej informacji w poniższych materiałach edukacyjnych:

[Ulotka informacyjna](#)

[Film informacyjny](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/woda-zycie-zdrowie-i-uroda-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,596.html> oraz

[https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/\\_public/aktualnosci/aktualnosci\\_oddzialow/ulotka\\_-\\_woda\\_22.03.2023.pdf](https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/ulotka_-_woda_22.03.2023.pdf)

Grafika: <https://pixabay.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)