

# Το Νερό

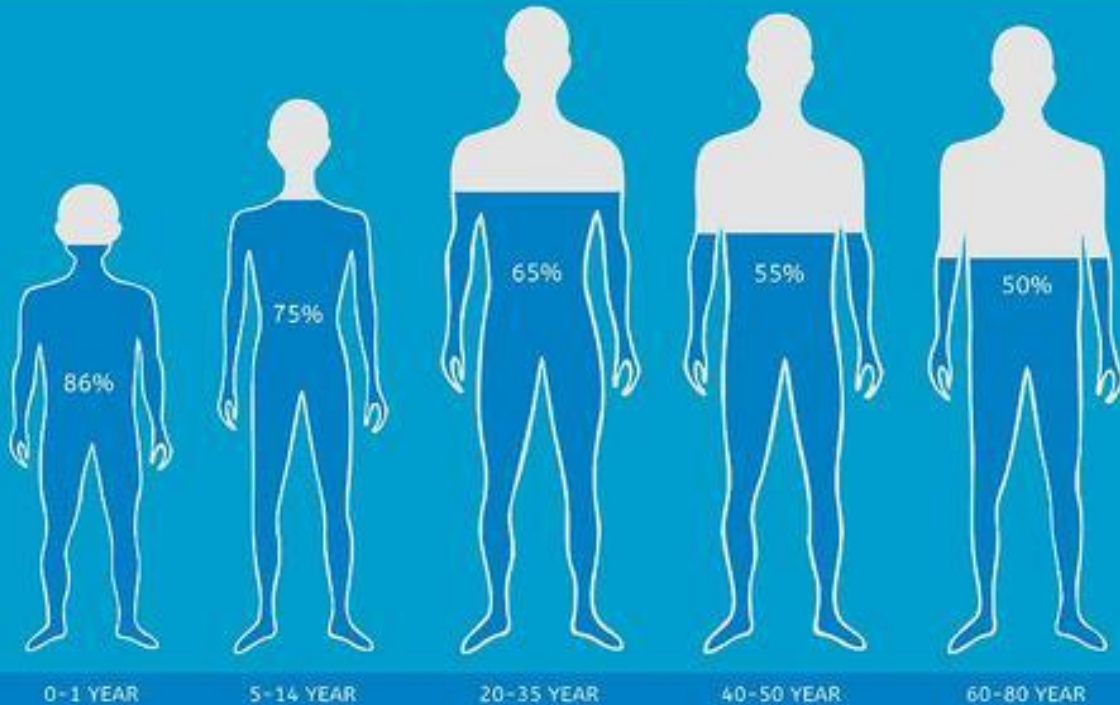
ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

# Ερωτήματα:

- Σε τί ποσοστό βρίσκεται το νερό στον ανθρώπινο οργανισμό;
- Ποιος είναι ο ρόλος του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό;
- Πόσο νερό πρέπει να πίνουμε καθημερινά;
- Πόσες μέρες ζούμε χωρίς νερό;
- Πώς χάνεται το νερό απο τον οργανισμό;
- Ποιές είναι πηγές νερού;

# Το ποσοστό του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό

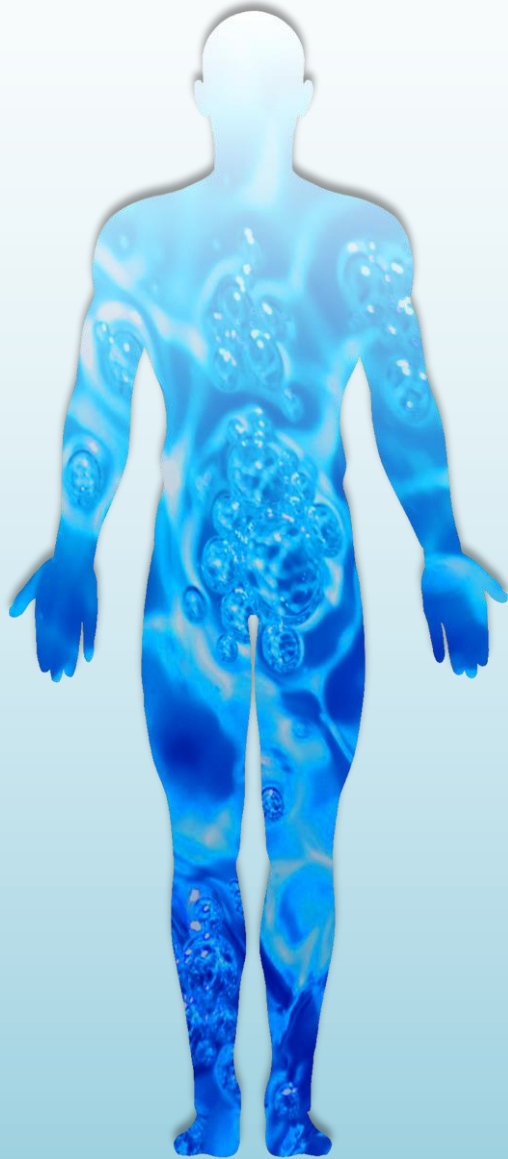
Το νερό στον ανθρώπινο οργανισμό, ανά ηλικία:



Το νερό είναι από τους σπουδαιότερους παράγοντες για την ανάπτυξη και διατήρηση της ζωής. Αρκεί να σκεφτούμε ότι το νερό αποτελεί το:

- 86% της μάζας του σώματος ενός μωρού.
- 75% της μάζας του σώματος ενός παιδιού 5-14 ετών.
- 65% της μάζας του σώματος ενός ενήλικα 20-35 ετών.
- 55% της μάζας του σώματος ενός μεσήλικα
- 50% της μάζας του σώματος ενός ηλικιωμένου.

# Ο ρόλος του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό



- ❑ Το νερό βρίσκεται μέσα στο αίμα μας και διώχνει όλες τις τοξικές και άχρηστες ουσίες από το ανθρώπινο σώμα.
- ❑ Αποτελεί το διαλύτη στον οποίο διαλύονται οι θρεπτικές ουσίες, μεταφέρονται και χρησιμοποιούνται απ' τον οργανισμό.
- ❑ Το νερό είναι απαραίτητο σε όλες τις διεργασίες που γίνονται στο σώμα και ιδιαίτερα για τη λειτουργία του μεταβολισμού.
- ❑ Συμβάλει στην φυσιολογική λειτουργία της πέψης και της απορρόφησης των τροφών και ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος.

# Πόσο νερό πρέπει να πίνουμε καθημερινά;

Σύμφωνα με έρευνες, ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται τουλάχιστον δύο λίτρα νερού καθημερινά για την αναπλήρωση της απώλειας που προκαλείται από την αναπνοή, την εφίδρωση και την αποβολή υγρών και στερεών.



# Προσδόκιμο ζωής χωρίς νερό

Κάποιος μπορεί να επιβιώσει μέχρι:  
6 εβδομάδες χωρίς φαγητό αλλά  
χωρίς νερό οι ενήλικες δε μπορούν  
να ζήσουν πάνω από 10 ημέρες και  
τα παιδιά πάνω από 5 μέρες.  
Το νερό είναι εξ' ίσου σημαντικό με  
το οξυγόνο για τη ζωή.



# Πώς χάνεται το νερό από τον οργανισμό

Το νερό αποβάλλεται από τον οργανισμό μας με τα ούρα, τα κόπρανα, από το δέρμα (ιδρώτας) και τέλος από τους πνεύμονες.



Ημερήσια πρόσληψη και αποβολή νερού			
Πρόσληψη νερού	mL	Αποβολή Νερού	mL
Ποτά	1440	Ούρα	1440
Στερεά Τροφή	875	Κόπρανα	160
Νερό Οξείδωσης	335	Δέρμα (Ιδρώτας)	550
-	-	Πνεύμονες	500
<b>Σύνολο:</b>	<b>2.650</b>	<b>Σύνολο:</b>	<b>2.650</b>

# Πηγές νερού

## **Επιτραπέζιο Νερό:**

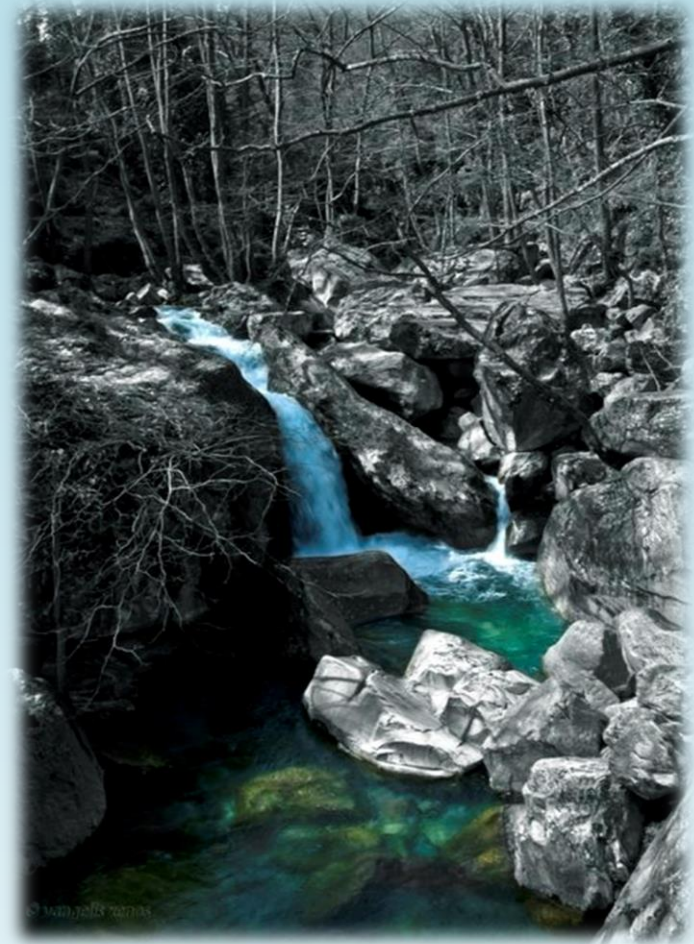
Προέρχεται από διάφορες πηγές όπως ποτάμια, λίμνες και θάλασσες.

## **Φυσικό Μεταλλικό Νερό:**

Είναι το νερό το οποίο έχει προέλθει από υπόγεια ύδατα, συνήθως μέσω γεώτρησης και εμφιαλώνεται αμέσως μετά την παραλαβή του.

## **Νερό Πηγής:**

Το νερό πηγής μοιάζει στο φυσικό μεταλλικό νερό και προέρχεται από υπόγεια ύδατα.







					3.		
					Π	5.	
1.	Ο	Ε	Υ	Γ	Ο	Ν	Ο
					Τ		
					Α		
					Μ		
					Ι		
4.	Υ	Δ	Α	Τ	Α		
					Ο		

# ‘Σταυρόλεξο’ Του Νερού

1. Το νερό είναι εξ' ίσου σημαντικό με το [...] για τη ζωή.
2. Ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται τουλάχιστον [...] λίτρα νερού καθημερινά.
3. Το επιτραπέζιο νερό προέρχεται από διάφορες πηγές όπως [...], λίμνες και θάλασσες.
4. Το νερό πηγής προέρχεται από υπόγεια [...].
5. Η αποβολή του νερού απ' το σώμα γίνεται με τα [...], τα κόπρανα, το δέρμα και τους πνεύμονες.

Ευχαριστώ για την προσοχή σας!