**5 функций воды в теле человека**



Потребность в минеральной воде одна из очень немногих основных нужд для существования человека. Но какую роль вода играет в нашем теле?

Здоровым взрослым людям, к примеру, работающим в офисе при умеренном климате необходимо пить 1,5литра воды за день. Эта пороговая величина выпиваемой воды даёт возможность для баланса утраченной воды и воды хранимой нашим телом. Благодаря этой норме наше тело прекрасно гидратированно, т.е. достаточно насыщенно водой. Вода содержащая минералы (в определённых количествах) есть основной компонент нашего тела и жизненноважных органов. Она обеспечивает пять важнейших жизненных функций в нашем теле.

1. *Существование клеток*
2. *Химические и метаболические взаимодействия*
3. *Транспортировка питательных веществ*
4. *Регулятор температуры тела*
5. *Удаление негативных элементов, которые не нужны нашему организму*

Рассмотрим немного подробнее эти функции:

1. **Существование клеток (рост)**

Вода является переносчиком и распределителем незаменимых питательных веществ в клетках, таких как минералы, витамины и глюкозы.



1. Химические и метаболические взаимодействия

Вода перемещает ненужные нашему организму продукты, включая токсины которые клетки наших органов «признали» негодными, и перемещают их из организма естественным способом.



1. Транспорт питательных веществ

Вода принимает участие в биохимической обработке нашей пищи.



1. Регулирование температуры тела

Вода имеет большую тепловую способность, которая помогает лимитировать изменения температуры в теле в тёплой или холодной окружающей среде. Вода позволяет телу освобождаться от тепла, когда окружающая температура выше, чем температура тела. Тело начинает потеть и испарение воды с поверхности кожи очень эффективно охлаждает наше тело.



1. Удаление воды

Вода является эффективным смазочным материалом вокруг суставов. Она также действует как амортизатор для глаз, мозга, спинного мозга и даже для утробного плода через амниотические флюиды (околоплодные воды).



Вода – центр жизни. Это является причиной, почему мы не можем жить более 3-5 дней без приёма воды. Таким образом, мы должны соблюдать правильный режим выпиваемой нами воды для того чтобы быть здоровыми, а значит молодыми и красивыми.



Будьте здоровы!

**borjomi-food.ru**

**8 (926) 545-32-76**