

# Консультация “Вода”



Один из немаловажных элементов,  
касающихся культуры нашего питания -  
**вода.**

Дети и взрослые в день должны выпивать  
воды, помимо соков, жидкости (супов, чаев),  
от литра до двух, в зависимости от возраста,  
а также времени года.

**Что это должна быть за вода?**

Это не кипяченая вода, а вода природная -  
это вода, которая пропускается через  
фильтроочистители, которые оставляют  
качественный состав воды,  
т.е. достаточное содержание кислорода,  
определенных микроэлементов, но  
фильтруют все болезненные организмы, соли  
тяжелых металлов, прочие какие-то  
компоненты, не нужные организму. Кроме  
того, в фильтрованной воде, пропущенной  
через барьер, убирается содержание хлора,  
который неблагоприятно сказывается на  
организме человека.

Почему мы говорим именно о не кипяченой воде? К сожалению, кипяченая вода теряет многие свойства, необходимые для организма.

## Зачем вода нужна нашему организму?

Вода участвует в каждом физиологическом процессе, как в процессе всасывания, так и в процессе выделения. Одной из причин довольно частых проблем кишечника, в частности, запоров у детей и взрослых, является нарушение водного баланса.

Организму нечем выбрасывать продукты, шлаки. Шлаки залипают (образно говоря) в кишечнике, приводя к токсическим действиям на организм в целом, ибо давно известно: долголетие, молодость, красота, здоровье зависят в первую очередь от работы кишечника.

## *Роль воды в формировании детского организма.*

Вода благоприятно влияет на состояние здоровья и участвует в жизненно важных процессах. Ее регулярное употребление улучшает обмен веществ, поддерживает давление и температуру тела, снижает риск проявления аллергических реакций и даже повышает настроение. Обезвоживание же приводит к быстрой утомляемости, усталости, развитию ряда заболеваний. Особенno опасен недостаток воды при повышенной температуре тела и в жаркие дни.

