

TEMAT: BILANS WODY W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA.**1. Zapotrzebowanie na wodę**

Dobowe zapotrzebowanie na wodę uzależnione jest od sezonowości, przyzwyczajień, **przemiany materii**, stref klimatycznych, rodzaju wykonywanych zajęć. Jeśli zachwiana zostaje równowaga między ilością dostarczanych organizmowi płynów i płynów z niego wydalanych, organizm doznaje zaburzeń. **Minimalna ilość wody niezbędna człowiekowi do podtrzymania funkcji życiowych wynosi 800-1000cm³. Natomiast przeciętnie należy dostarczyć w ciągu doby 2000-2800 cm³ wody.**

Oprócz odpowiedniej ilości wody potrzebnej w ciągu doby, ważny jest też sposób jej picia. Należy to robić powoli, jednorazowo w niewielkiej ilości, gdyż straty płynów organizm uzupełnia stopniowo, z godziny na godzinę.

2. Bilans wody

W celu zachowania zdrowia konieczne jest utrzymanie równowagi pomiędzy ilością wody dostarczanej do organizmu a ilością wody wydalanej z organizmu czyli utrzymanie zerowego bilansu wodnego.

ŹRÓDŁA WODY		STRATY WODY	
Wypite płyny	1500	Mocz	1500
Spożyte pokarmy	1000	Pot i parowanie przez skórę	550
Woda metaboliczna	300	Wydychanie pary wodnej	600
		Kał	150
POBÓR OGÓŁEM	2800	STRATY OGÓŁEM	2800



BILANS WODNY = 0