



## 22 marca Światowy Dzień wody

Woda w organizmie człowieka stanowi około 60% masy ciała.

Z wiekiem jej zawartość zmniejsza się do około 50% w wieku podeszłym. U noworodka woda stanowi około 75%.

Woda bierze udział w regulacji temperatury ciała, jest niezbędna do odpowiedniego przebiegu procesu trawienia, rozpuszczania pokarmu, transportu i wchłaniania.

### Zapotrzebowanie na wodę

Zapotrzebowanie dobowe człowieka na wodę waha się od 21 do 43 ml/kg masy ciała i uzależnione jest od: stanu fizjologicznego, wieku, aktywności fizycznej, warunków klimatycznych, temperatury otoczenia i wilgotności powietrza

**ODWODNIENIE SIĘGAJĄCE 20% MASY CIAŁA NIESIE ZAGROŻENIE DLA ŻYCIA!**

### Zalecenia praktyczne

- ✓ *Picie odpowiedniej ilości płynów w zależności od warunków otoczenia i wielkości wysiłku fizycznego*
- ✓ *Zaspakajanie uczucia pragnienia*
- ✓ *W warunkach upału pić więcej niż zazwyczaj, najlepiej płynów o temp ok. 15 °C*
- ✓ *W okresie adaptacji do warunków klimatu gorącego należy pić napoje lekko osolone*
- ✓ *W czasie upałów nie pić kawy – ma działanie moczopędne, także alkohol zwiększa wydalanie moczu*

