**Приложение**

**Вода в организме человека**

Как ты думаешь, много ли в твоем теле воды? Оказывается, 65% массы всего тела. Если твоя масса тела 40 кг, то в нем 26 кг воды. Почти три ведра воды! Конечно, это не чистая вода. В ней растворены или взвешены различные вещества. Так что, строг говоря, мы говорим не о самой воде, а о биологической жидкости. Но, конечно, вода является основой биологической жидкости.

**Зачем столько воды в организме?**

1. Вода входит в состав всех клеток и тканей тела, в ней протекают все биохимические процессы. Живая клетка без воды — это уже не живая клетка. Из 26 кг воды в твоем теле на внутриклеточную воду приходится 18 кг.
2. Вода служит основой крови и лимфы. На это расходуется 2 кг воды.
3. Вода является той средой, где совершаются процессы пищеварения. Без воды пища не может ни проходить по желудочно-кишечному тракту, ни усваиваться организмом. На процессы пищеварения и выделения расходуется около 6 кг воды в виде поджелудочного сока, слюны, мочи, пота и др.
4. Вода вымывает из клеток организма отработанные продукты обмена веществ и выносит их из организма. Она выносит их как через почки (с мочой), так и через кожу (с потом).
5. Вода в твоем организме выступает как растворитель веществ и как переносчик веществ по организму. У нее есть еще одна важная роль: через систему потоотделения она регулирует температуру твоею тела.

**Знаешь ли ты, что...\_**

1. За сутки через твои почки прогоняется 100 кг жидкости?
2. За сутки через твое сердце прогоняется около 5000 кг крови, т. е. в 150 раз I больше массы твоего тела?
3. В среднем за свою жизнь при ее продолжительности 70 лет человек потребляет и выделяет около 80 000 кг воды
4. При потере воды в количестве всего 6% от массы тела у человека повышается температура тела, краснеет кожа, учащается сердцебиение и дыхание, появляется слабость и головокружение?
5. При потере воды в количестве 20 - 25% от массы тела человек погибает?
6. Все живущие сегодня на Земле люди забрали из окружающей среды более 10 млрд т воды в состав своих тел?