



SUYUN İNSAN SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

İnsan sağlığı için oksijenden sonra en önemli ikinci gereksinim sudur. Su, genel bir çözücü ve taşıyıcıdır, bu nedenle insan vücudundaki bütün biyolojik işlemlerin temelinde su vardır.

Yemek yemeden 6 hafta yaşaya bilirsiniz ama su içmeden bir haftadan fazla yaşamamız mümkün değil

Su ve insan vücudu

Su aynı zamanda vücut ısısının ayarlanmasına da yardımcı olur.

İnsanlar için vücut ısısının belirli bir düzeyde kalması hayati önem taşır

Hayatınızı bir düşünün, yemek yemeden 6 hafta yaşayabilirsiniz ama su içmeden bir haftadan fazla yaşamamız mümkün değil. İnsanlar vücut suyunun %10'unu kaybettiklerinde yaşamları tehlikeye girer, % 20'sini kaybettiklerinde ise ölüm kaçınılmazdır. Ortalama insan vücudunda 38-46 litre kadar su bulunur. Kanın %92'si, kemiklerin %22'si, beynin ve kasların %75'i sudur.



SUYUN SAĞLIĞIMIZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ



Beyin fonksiyonlarımız için gereklidir

Vücut sıcaklığını düzenler

Kanımızın %83'ü Su'dan oluşur

Toksinleri temizler

Kemiklerimizin %22 si SU'dur

Eklemlerimizi korur (eklem sıvıları)

Besin ve oksijeni hücrelerimize taşır

Nefesimizi nemlendirir

Metabolizmanın düzenli çalışmasında çok etkilidir

İç organlarımızı korur

Aldığımız gıdaların sindirimine yardımcıdır

Kaslarımızın %75'i SU'dur.

