Po co nam woda?

Po co nam woda?

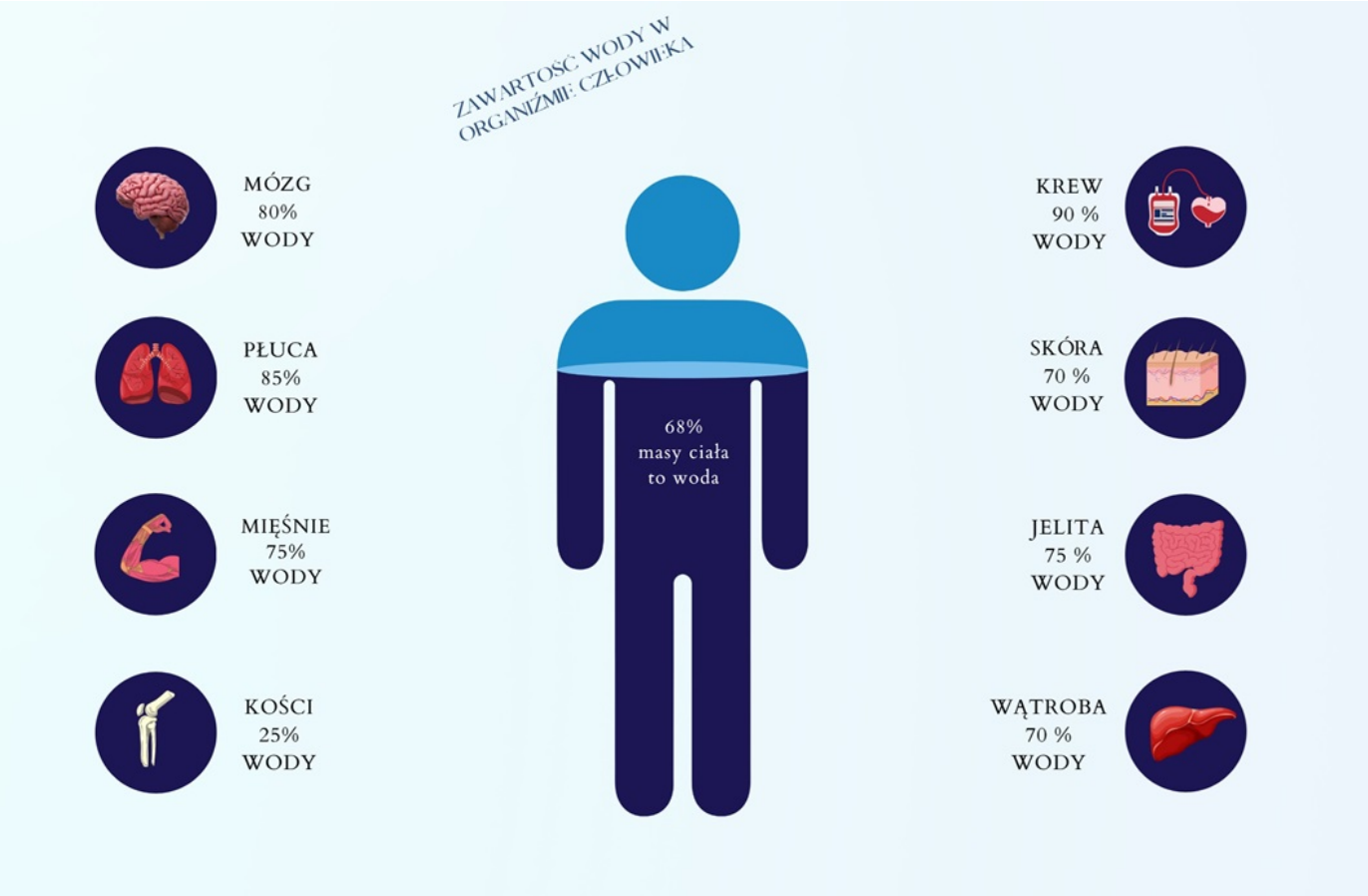
Woda, choć jest nam powszechnie znana, to jednak wciąż mało doceniana w naszym życiu. To właśnie woda jest cząsteczką najpowszechniej występującą w organiźmie człowieka. Jest ona niezastąpiona do właściwej pracy komórek i jak wszyscy wiemy jest nam niezbędna do życia.

Według zaleceń, woda powinna być podstawowym płynem przyjmowanym w ciągu dnia, gdyż nie tylko wspaniale gasi pragnienie, ale także wpływa na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu. Już nawet niewielki niedobór wody może negatywnie wpływać na nasze zdrowie psychiczne jak i fizyczne. Często jest on odpowiedzialny za złe samopoczucie, brak koncentracji, utrudnia uczenie się oraz powoduje szybsze męczenie. Duża utrata wody z naszego organizmu powoduje poważne problemy zdrowotne – spada wydolność intelektualna i fizyczna, pojawiają się problemy z regulacją temperatury ciała i działaniem układu sercowo-naczyniowego.

Organizm człowieka potrafi bez wody przeżyć zaledwie kilka dni. Dlatego tak ważne jest jej regularne picie. Wodę tracimy oddychając, pocąc się czy oddając mocz. Jej zawartość w naszym organizmie zmniejsza się także wraz z wiekiem.

Woda w ciele człowieka

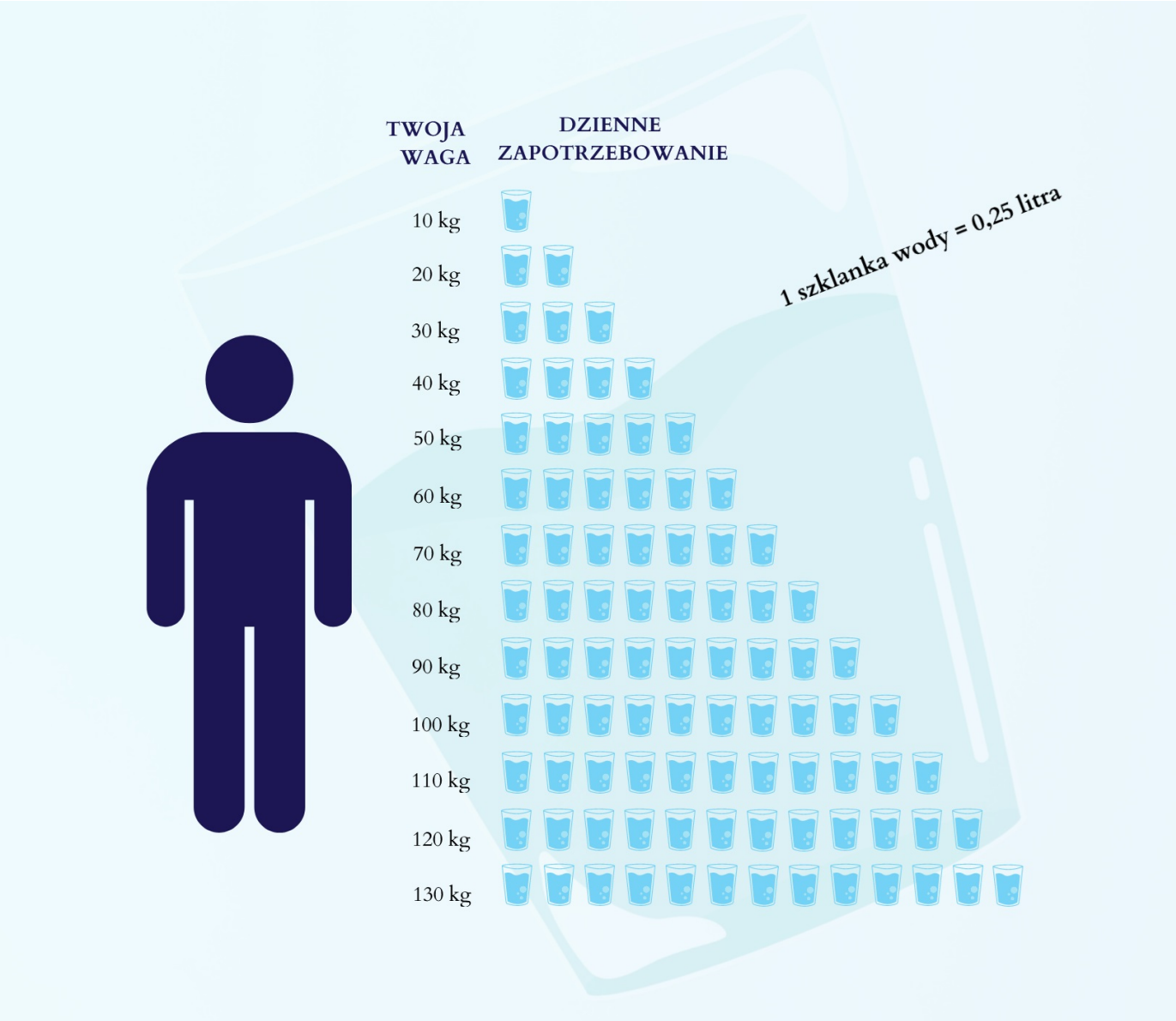
Organizm dziecka do drugiego roku życia składa się w około 78 % z wody, u osoby dorosłej woda stanowi 68 %, a już u osób starszych to zaledwie 45% masy ciała.



Ile należy pić wody dziennie?

Przyjmuje się, że na jeden kilogram masy ciała człowieka, powinno się wypijać około 0,25 litra wody. Jednak zapotrzebowanie na wodę zależy tak naprawdę od wielu czynników. Zdrowy, dorosły człowiek powinien wypijać od 1,5 do 3 litrów wody – zależy to od płci, aktywności fizycznej oraz temperatury otoczenia.

W czasie upałów i intensywnego wysiłku należy wypijać nawet od 4 do 5 litrów wody na dobę.



Kalkulator zapotrzebowania na wodę

Aby indywidualnie obliczyć swoje zapotrzebowanie na wodę warto skorzystać z kalkulatora zapotrzebowania na wodę. Według zaleceń przyjmuje się, że na każdy kilogram masy ciała człowiek potrzebuje dostarczyć około 25 ml wody. Mnożąc masę ciała przez wskazany przelicznik otrzymujemy wynik, który określa jakie jest nasze dzienne zapotrzebowanie na wodę.

masa ciała
kg x 25 ml = dzienna ilość wody
dzienna ilość wody 0
oblicz

Korzyści wynikające z picia wody

Picie wody niesie ze sobą mnóstwo zalet. Najważniejszym zadaniem picia wody jest zapobieganie odwodnienia organizmu człowieka. Utrata poniżej 15% wody z masy ciała może prowadzić nawet do śmierci. Należy pamiętać, że osoby starsze nie odczuwają pragnienia tak silnie, jak młodsze. Dlatego są szczególnie narażone na odwodnienie.

Codzienne picie wody korzystnie wpływa na:

- NASZĄ SKÓRĘ – zapewnia jej jędrność i gładkość, dzięki przyjmowaniu odpowiednich ilości wody skóra staje się bardziej elastyczna i odpowiednio nawilżona, a zmarszczki na jej powierzchni ulegają spłyceniu.
- NASZ MÓZG – poprawia pamięć i koncentrację. Regularne picie wody pozwala utrzymać nawodnienie i dotlenienie mózgu, co wpływa także na naszą wydajność i niweluje zmęczenie.
- NASZ UKŁAD POKARMOWY – woda zawarta w ślinie i sokach żołądkowych umożliwia formowanie kęsów, przełykanie oraz transport pokarmu po

przewodzie pokarmowym. Woda uczestniczy również w dostarczaniu substancji odżywczych do wszystkich komórek organizmu, przyspiesza metabolizm, hamuje uczucie głodu oraz zapobiega zaparciom.
- NASZE NERKI – poprzez produkcję moczu usuwa szkodliwe produkty przemiany materii i zapobiega kamicy nerkowej.
- NASZĄ WYTRZYMAŁOŚĆ I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ – przy niedoborze wody zmniejsza się możliwość mięśni do wykonywania skurczów oraz spada ciśnienie krwi odpowiadające m.in. za dotlenienie organizmu.

Dlaczego powinniśmy wybierać kranówkę?

Kątecka kranówka jest doskonałym wyborem dla Twojego zdrowia. Woda kranowa dostarczana przez naszą spółkę, nie tylko spełnia normy bezpieczeństwa, ale również stanowi doskonałe źródło ważnych składników odżywczych takie jak magnez, sód czy wapń. Jak wiemy pierwiastki te są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Wapń odpowiada za stan kości i zębów, wspiera pracę serca oraz chroni nasze stawy. Magnez ma ogromny wpływ na funkcjonowanie naszego układu nerwowego, eliminuje zmęczenie i poprawia naszą kondycję fizyczną. Niemniej ważnym pierwiastkiem jest sód, który to odpowiada za utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi oraz właściwego funkcjonowania układu krążenia.

Pochodząca z utworów trzeciorzędowych kątecka woda kranowa nie tylko jest smaczna i zdrowa, ale także przyjazna dla środowiska, eliminując potrzebę korzystania z plastikowych butelek. Wybierając wodę kranową inwestujesz nie tylko w swoje zdrowie, ale także wspierasz nasza planetę!!!

Produkcja plastiku na światową skalę ma znaczny wpływ na nasze środowisko. Co roku na świecie sprzedaje się miliardy plastikowych butelek, generując ogromne ilości odpadów, których rozkładanie zajmuje setki lat, dlatego też picie wody z kranu może znacząco zmniejszyć ilość produkowanego plastiku, a co za tym idzie ochronić planetę przed emisją gazów cieplarnianych związanych z ich produkcją.

Picie wody z kranu to także oszczędność dla naszego portfela. Kątecka woda jest zdecydowanie tańsza od wody butelkowanej. Litr naszej wody nie kosztuje nawet jednego grosza.

Ile litrów wody butelkowanej dziennie wypijasz? **Zaznacz na osi**, a powiemy Ci ile pieniędzy oraz kg plastiku możesz zaoszczędzić w skali roku:

Kalkulator oszczedności:

- ○ 0.5 l
- ○ 1 l
- ○ 1.5 l
- ○ 2 l
- ○ 2.5 l
- ○ 3 l
- ○ 3.5 l
- ○ 4 l

Pijąc wodę z kranu, **rocznie zaoszczędzisz:**

0kg plastiku Aktualizuj
0 złotych Aktualizuj

Jakość wody

Regularne badania przeprowadzane przez sanepid oraz systematyczne monitorowanie wody przez służby ZGK gwarantują, że każda kropla naszej wody jest bezpieczna do spożycia i spełnia wszelkie normy polskie jak i europejskie pod względem jakości.

Zapewniamy, że dbamy o stan naszej sieci wodociągowej i monitorujemy stan rur, którymi płynie woda. Stale rozbudowujemy sieci, wymieniamy, remontujemy i dbamy o czystość wodociągu.

Należy jednak pamiętać, że na jakość wody ma także wpływ stan wewnętrznej sieci wodociągowej czyli rury wprowadzające wodę do domów, kamienic czy bloków mieszkalnych. O stan sieci wewnętrznej muszą zadbać zarządcy budynków lub ich właściciele.

Może się zdarzyć, że właśnie te zaniedbane odcinki sieci, (które nie są naszą własnością i nie podlegają naszej kontroli) mogą wpływać na pogorszenie jakości wody.

Pamiętajmy także, że wodę pijemy tylko z kurka z zimną wodą, woda ciepła przechodzi przez wymiennik ciepła i nie nadaje się do spożycia.

ZANIM NAPIJEMY SIĘ WODY Z KRANU, SPUŚĆMY PIERWSZY STRUMIEŃ !!!
Woda, która stoi w rurach bez przepływu może być źródłem zanieczyszczeń.

- Udostępnij
- Drukuj
- PDF