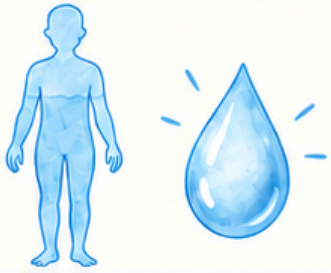
Woda w organizmie człowieka

Składniki mineralne i woda dla zdrowia

1 Główny składnik ciała

- Woda stanowi największą część masy ciała człowieka.

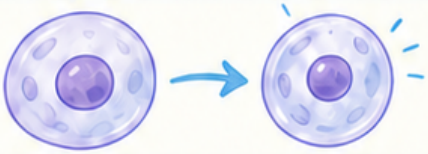


2 Jakie funkcje pełni woda?

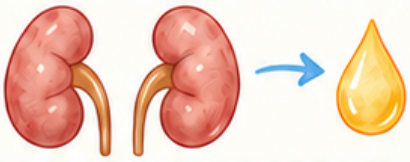
- Rozpuszcza i transportuje wiele składników odżywczych.



- Umożliwia przebieg reakcji chemicznych w komórkach.



- Pomaga usuwać zbędne i szkodliwe produkty przemiany materii.



- Przenosi ciepło i pomaga regulować temperaturę ciała.



3 Ile wody potrzebujemy?

- Potrzeby zależą od wieku, aktywności i temperatury otoczenia.
- Dorośli potrzebują zwykle około **2–2,5 l** wody dziennie, łącznie z napojów i pożywienia.



Zapamiętaj!

- Podczas upału i wysiłku zapotrzebowanie na wodę rośnie.