

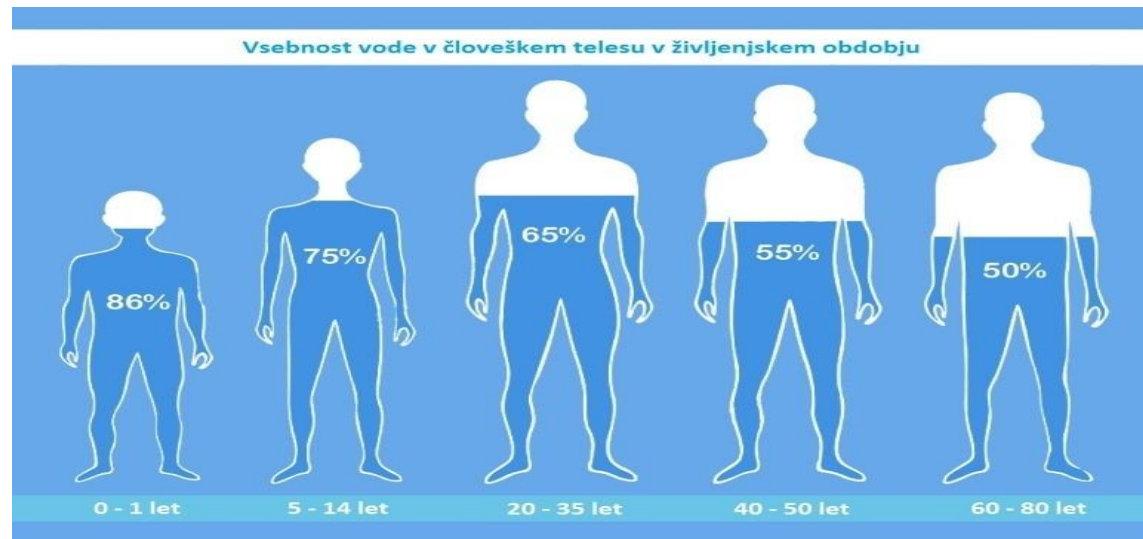
A close-up photograph of water with several ripples. In the upper corners, there are green leaves, possibly from a plant like a water lily. The background is a soft, out-of-focus blue and white. The text 'VODA V PREHRANI' is centered over the water ripples.

VODA V PREHRANI

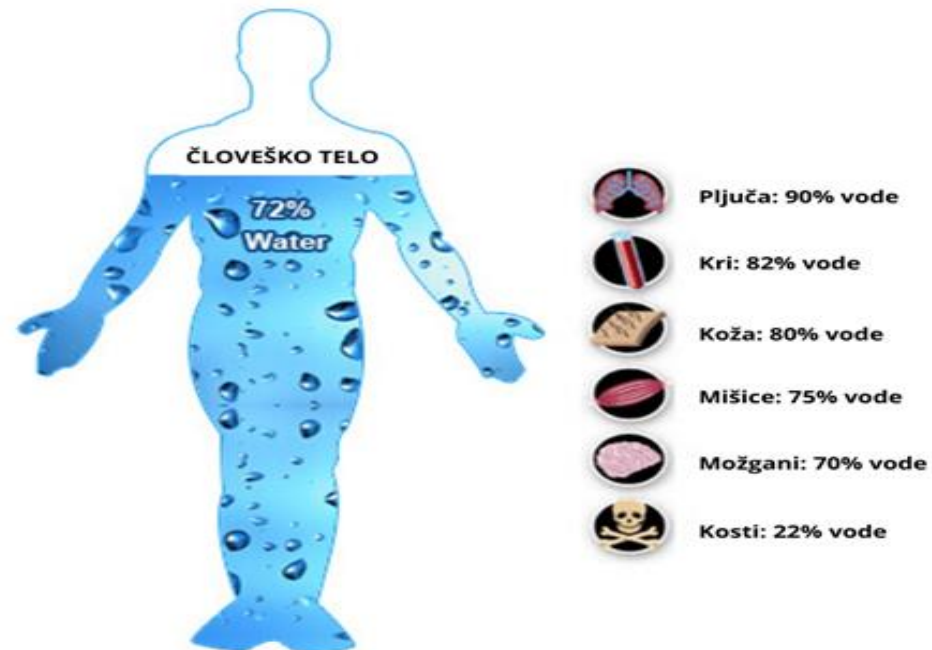
KOLIČINA VODE V TELESU

Voda predstavlja 60 - 70 % telesne teže človeka. Pri otrocih je delež večji, s starostjo se zmanjšuje.

Dejansko je telo vreča vode, v kateri neprestano potekajo življenjski procesi v celični ali izven celični vodi.



Voda ima veliko vlogo pri uravnavanju telesne temperature, preko krvi oskrbuje celice s hranili in kisikom, odplavlja odpadne snovi, nahaja se v prebavnih, sklepnih in drugih telesnih tekočinah, varuje organe in vezivna tkiva.



- Telo izgublja vodo preko kože z znojenjem, preko ledvic z urinom, preko pljuč z izdihanim zrakom in preko črevesja z iztrebki.
- Pri normalni aktivnosti lahko izgubimo z znojenjem do 1 litra vode dnevno, medtem ko pri enourni intenzivni vadbi ali pri visoki zunanji temperaturi izgubimo več kot liter vode na uro.
- Ne podcenjujte izločanja tekočine z znojenjem tudi pri boleznih.



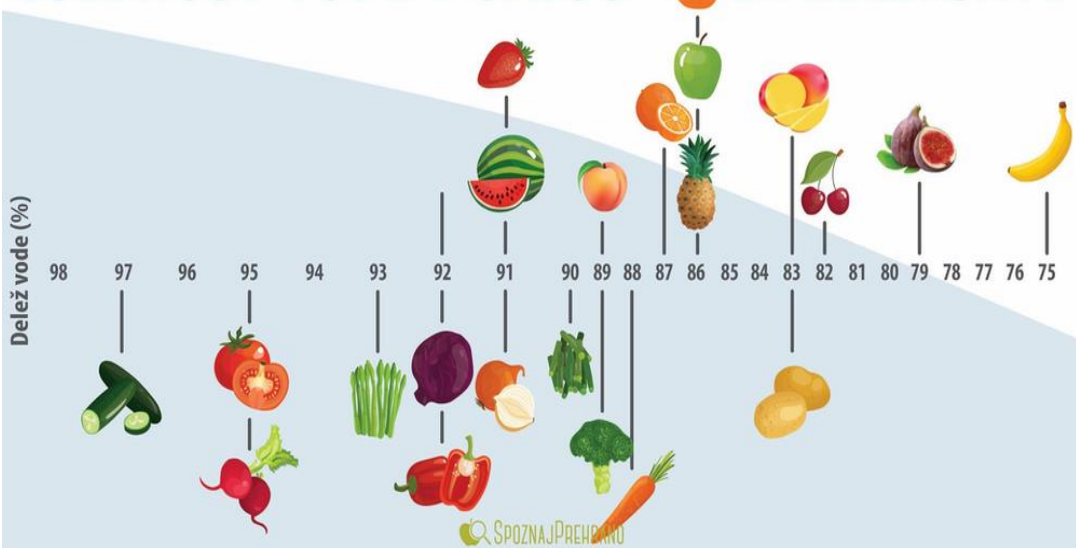


Izgubljeno vodo je treba stalno nadomeščati, predvsem s popitimi tekočinami.

Nekaj vode zaužijemo s hrano, nekaj se je tvori pri presnovi hranil v telesu.

Za osnovne fiziološke potrebe (preživetje) – pitje, naj bi zadoščalo povprečno 2-3 l, za otroke do 10 kg naj bi bila ta količina 1 l na dan.

VSEBNOST VODE V SADJU IN ZELENJAVI



ti za vnos vode po priporočilih DACH

Pri telesni dejavnosti, v poletnih dneh in pri povišani temperaturi se potreba bistveno poveča.

Starostna skupina	Priporočena količina vode
10 do 13 let	5 x
25 do 51 let	6 x
doječa mati	9 x

DEHIDRACIJA

Dehidracija ali pomanjkanje vode v telesu je posledica nezadostnega nadomeščanja izgubljene tekočine, torej premajhnega vnosa ali povečane izgube.

Ločimo akutno dehidracijo, ki nastane npr.: pri intenzivni telesni aktivnosti, akutni driski in pa kronično dehidracijo, ki nastane zaradi nezadostnega nadomeščanja tekočin v daljšem časovnem obdobju. Lahko je blaga, zmerna ali huda. Večja dehidracija lahko vodi v smrt.



PIJMO VODO IZ PIPE

Naredimo nekaj dobrega zase, za okolje in za svojo denarnico

VODA IZ PIPE



NE PROIZVAJAMO DODATNIH ODPADKOV, KI OBREMENJUJE NAŠE OKOLJE.



BOLJ ZDRAVA IZBIRA OD SLADKANIH IN GAZIRANIH PIJAČ, SAJ NE VSEBUJE ŠKODLJIVIH DODATKOV.



V SLOVENIJI: 225-KRAT CENEJŠA OD USTEKLENIČENE VODE.

PO SVETU: TUDI DO 1000-KRAT CENEJŠA OD USTEKLENIČENE VODE.

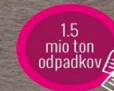


USTEKLENIČENA VODA

V POVPREČJU 100-KRAT BOLJ OBREMENJUJE OKOLJE KOT VODA IZ PIPE.



USTVARI VSAKO LETO 1,5 MILIJONA TON PLASTIČNIH ODPADKOV.



BIOLOŠKA RAZGRADNJA PLASTENKE USTEKLENIČENE VODE TRAJA TUDI DO 1000 LET.



PROIZVODNJA PLASTENKE USTEKLENIČENE VODE = 1/4 LITRA NAFTE + 3 LITRE ČISTE PITNE VODE.



SLOVENIJA JE BOGATA Z VODNIMI VIRI IN SE PO KOLIČINI TER KAKOVOSTI VODE UVRŠČA V SAM EVROPSKI VRH.

SKUPNA KOLIČINA VODE NA PREBIVALCA JE SKORAJ 4-KRAT VEČJA OD EVROPSKEGA POVPREČJA.

KAKO LAHKO SAMI PRISPEVAMO H KAKOVOSTI NAŠE PITNE VODE?

V kanalizacijski odtok ne odlagajmo odpadkov.

Kolikor je le mogoče, omejimo uporabo pralnih in pomivalnih sredstev.

V tla, vodo ali kanalizacijo ne zlivajmo nevarnih snovi.

Razumno uporabljamo nevarne snovi v gospodinjstvu, ne kupujemo jih na zalogo in uporabljamo jih v skladu z navodili.

Dosledno ločujemo in kupujemo le stvari, ki jih zares potrebujemo. Za proizvodnjo vsakega izdelka se namreč uporablja voda.

