



WODA



Woda w organizmie człowieka

odpowiedzialna jest za:

- prawidłowy przebieg procesów metabolicznych (m.in. białek, tłuszczów, węglowodanów)
- termoregulację
- usuwanie ubocznych produktów przemiany materii (m.in. toksyn, które zaburzają prawidłowe funkcjonowanie organizmu)
- transport, rozpuszczanie i wchłanianie substancji odżywczych



<https://dietetycy.org.pl/woda-jej-znaczenie-dla-prawidlowego-funkcjonowania-organizmu/>

Objawy odwodnienia:

ciemne zabarwienie moczu, mała jego objętość – najszybszy wskaźnik odwodnienia

- sucha błona śluzowa jamy ustnej
- sucha skóra
- uczucie gorąca, duszności
- osłabienie, bóle głowy

