

A Importância da
ÁGUA NA VIDA!



Benefícios da água em nosso organismo

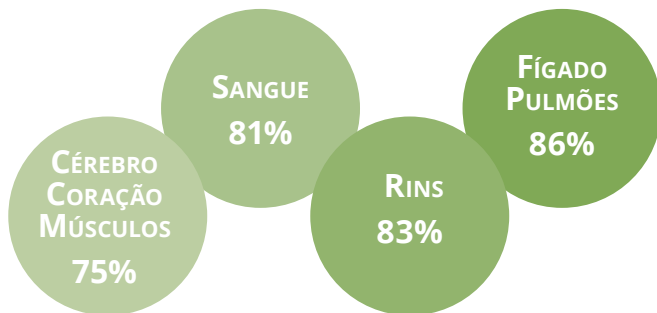
- Melhora o funcionamento dos rins evitando a retenção de líquidos;
- Regula a temperatura corporal e a pressão sanguínea;
- Facilita a comunicação neural, memória, concentração e atenção;
- Filtra as toxinas do sistema circulatório e auxilia sua eliminação;
- Protege e lubrifica as articulações (os ossos consistem de 22% de água)
- Protege órgãos e tecidos;
- Melhora a absorção dos nutrientes;
- Ajuda no transporte de nutrientes e oxigênio para as células;
- Facilita a digestão e auxilia na conversão do alimento em energia;
- Hidrata e fortalece os cabelos e a pele;
- Ajuda no combate à acne e na prevenção de estrias e celulite;
- Auxilia no processo de emagrecimento.

A água é essencial para todo o organismo vivo!

É sempre bom lembrar que sem água não haveria vida em nosso planeta. Ela é de extrema importância para a vida de todos os seres vivos que habitam a terra.

Embora este recurso seja encontrado em abundância - cerca de 70% da superfície do planeta é composta por água - somente 3% da água é doce, ou seja, própria para o consumo.

Você sabia que mais de **70% do nosso organismo** é composto de água?



A quantidade diária que o ser humano necessita beber varia dependendo da idade, do sexo, da atividade física, do estado de saúde, do clima, do tipo de dieta alimentar, etc.

A melhor forma de saber se ingerimos a

quantidade adequada de água é observar a cor e o odor da urina, e a frequência que vamos ao banheiro. A urina deve ser clara e inodora. Deve-se urinar, no mínimo, 4 vezes ao dia.

Uma boa forma de manter o corpo hidratado é beber pequenas quantidades de água ao longo de todo o dia.

Cada um deve “entender” seu próprio organismo, uma leve sensação de sede indica que o corpo já perdeu bastante líquido e que precisa urgente reabastecê-lo com água.

Para evitar a desidratação nos dias mais quentes e secos deve-se ingerir em média 2,5 litros de água por dia.

Os alimentos ricos em água e sais minerais em geral são de baixa quantidade de calorias e muito nutritivos, sendo uma boa opção para ter uma alimentação mais saudável. Devem ser consumidos ao longo de todo o ano, especialmente no verão. Como exemplo destes alimentos podemos citar:

RABANETE, NABO, CENOURA, ABACAXI, TOMATE, MELANCIA, MORANGO, LARANJA, BANANA, TANGERINA, ÁGUA DE COCO, PEIXES E FRUTOS DO MAR.

Não se deve deixar de consumir a água pois apenas 10% do total de líquido pode ser substituído pelo encontrado nos alimentos.