

## A vízről

A víz a hidrogén és az oxigén vegyülete, képlete:  $H_2O$ , másképpen dihidrogén-monoxid. Fagyáspontja:  $0\text{ }^{\circ}C$ , forráspontja:  $100\text{ }^{\circ}C$ . A víz megnevezés általában a szobahőmérsékleten folyékony állapotra vonatkozik, szilárd halmazállapotban jégnek, gáz halmazállapotban gőznek nevezik.

A víz a Föld felületén megtalálható egyik leggyakoribb anyag, a földi élet alapja.

A Föld felületének 71%-át víz borítja, ennek kb. 2,5 %-a édesvíz, a többi sósvíz, amelyek a tengerekben, illetve óceánokban helyezkednek el. Az édesvízkészlet gleccserek és állandó hótakaró formájában található részét nem számítva, az édesvíz 98 %-a felszín alatti víz. Emiatt különösen fontos a felszín alatti vizek különleges védelme. Magyarország ivóvízellátásának több mint 95 %-a felszín alatti vizeken alapszik.

A víz az emberi szervezet legfontosabb alkotóeleme. Az emberi test legnagyobb részben vízből áll, amelynek aránya azonban az életkor előrehaladtával folyamatosan csökken. A csecsemő szervezet 80 %, a felnőtté már csak 60 %, az idős szervezet pedig csupán 50 %-ban tartalmaz vizet. A víz élettani szerepe rendkívül sokrétű. Biztosítja a vérkeringést, szabályozza a vérnyomást, lehetővé teszi a tápanyagok oldását, felszívódását és szállítását, befolyásolja a vér összetételét, hőszabályozó szerepével biztosítja a szervezet állandó belső hőmérsékletét. Továbbá eltávolítja az anyagcsere során keletkezett felesleges salakanyagot, párásítja a levegőt, amit belélegzünk, rugalmassá teszi az ízületeket a csontok összekapcsolásához, valamint a legfontosabb szerveinket védő rugalmas burkot is a víz alkotja.

A víz tehát létszükségletünk.

A tiszta és egészséges ivóvíz nem tartalmazhat olyan kémiai anyagokat, vagy mikroorganizmusokat, amelyek bármilyen módon károsíthatják az egészséget. Tartalmazniuk kell viszont azokat a kémiai anyagokat, amelyekre a szervezetnek szüksége van. A folyadékpótlás útján az ivóvíz védi a szervezetet a kiszáradástól, őrzi a sejtek rugalmasságát, fiatalosságát, valamint javítja a közérzetet is.

A napi vízleadás- és fölvétel mérlege átlagosan 2,4 liter: ennyi víz távozik a szervezetből verejtékezés, légzés, kiválasztás és emésztés folyamán, amit pótolni kell.

Napi folyadék-szükségletünk mintegy felét a táplálékokkal, másik felét víz formájában vesszük magunkhoz.

Testünk egészséges működéséhez folyamatosan nagy mennyiségű tiszta vízre van szükség. Minél tisztább vizet iszunk, az annál inkább át tudja mosni szervezetünket, megszabadítva ezáltal a testet a káros anyagoktól, mérgektől.

A víz élettani szerepén túl, mentálhigiéniai szempontból is nélkülözhetetlen. A víz ugyanis sugárzóvá, széppé varázsol és elűzi a fáradtságot. Emiatt is szükséges, hogy naponta legalább két liter vizet megigyunk. Ennek hiányában a folyadékhiány először a bőrön mutatkozik. A víz hiányában kiszárad, kicsiny ráncok képződnek rajta, a benne-lejátszó anyagcsere-folyamatok lelassulnak. A bőr mélyebb rétegeibe kívülről egyáltalán nem tud a víz behatolni, csak a belső folyadékbeviteltől lesz a bőr rózsás és rugalmas. Megfelelő mennyiségű folyadékbevitellel a bőr kisimul, a kötőszövet feszesé válik.

/Kiss Virág/

Forrás: [www.uveghaz.com](http://www.uveghaz.com)