

**TEMA: VODENI RESURSI BIH I NJIHOVA ULOGA  
U RAZVOJU VODENIH SPORTOVA**

**-seminarski rad-**

<http://www.maturskiradovi.net/>

# SADRŽAJ

1. UVOD.....	3
2. POJAM VODE, KORIŠTENJE VODE I NJENA RASPOROSTRANJENOST.....	4
2.1. Voda kao supstanca, rasprostranjenost i korištenje vode.....	4
2.2. Ukupna voda u tijelu.....	6
2.3. Parametri kvaliteta važni za ljudsko zdravlje i korištenje vode.....	8
2.4. Hemijske specije u vodi od značaja za ljudsko zdravlje.....	10
2.5. Najvažnije funkcije vode u ljudskom organizmu.....	14
2.6. Značaj vode u ishrani.....	15
3. ZAKLJUČAK.....	20
4. LITERATURA.....	21

## 1. UVOD

Voda je u pravom smislu izvor života i bez nje živi svijet kakav poznajemo nebi postojao, bilo da se radi o bakteriji, insektu, ribi, ptici ili čovjeku.

U čovjekovom organizmu voda (H<sub>2</sub>O) je najzastupljenija molekula. To nije slučajno, naime voda je tzv. univerzalno otapalo i zbog tog svojstva omogućava tvarima topivim u vodi dopiranje do svake stanice u našem tijelu. Sve tjelesne funkcije ovisne su o prisutnosti vode: probava, cirkulacija, regulacija tjelesne temperature, eliminacija štetnih i suvišnih tvari iz organizma itd. Za održavanje zdravlja posebno je važna ova posljednja, a njezino pravilno odvijanje omogućujemo svakodnevnim unosom dovoljne količine čiste vode u organizam.

Liječnici i nutricionisti preporučuju unijeti dnevno 0,3 dcl vode po kilogramu tjelesne mase, a za odraslog čovjeka prosječne visine i težine to iznosi oko 2,5 litre dnevno. Otprilike toliko vode naše tijelo izgubi svaki dan.

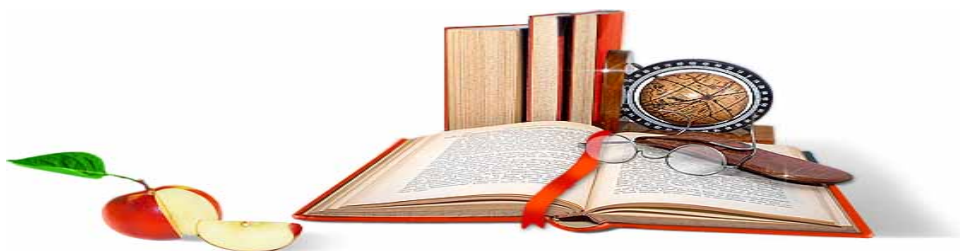
Naime, kroz naše bubrege dnevno prođe oko 1700 litara krvi. Od toga se profiltrira samo oko 10%, odnosno izdvoji se oko 180 litara filtrata. Najveći dio filtrata vraća se u krvožilni sustav, dakle reapsorbira se, a oko 1,4 litre vode gubi se u obliku mokraće. Plućima se izdisanjem vodene pare izgubi dodatnih 0,5 litara dnevno, kroz stolicu sljedećih 0,2 litre, a kroz kožu i znojenje 0,4 litre, što ukupno daje oko 2,5 litre. Dio toga u organizam unesemo hranom, no bar 1,5 litru treba popiti.

Valja imati na umu da se voda ne može zamijeniti sa kavom, crnim čajem, slatkim i gaziranim pićima ili alkoholnim pićima. Kava i alkohol čak dehidriraju organizam. Također, bitno je znati da žed nije dovoljno dobar pokazatelj potrebe organizma za vodom. Naprotiv, najčešće trebamo više vode nego što nas na to žed upozorava.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU [WWW.MATURSKI.NET](http://WWW.MATURSKI.NET) -----**

**[BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)  
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA  
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.**

**[WWW.SEMINARSKIRAD.ORG](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)  
[WWW.MAGISTARSKI.COM](http://WWW.MAGISTARSKI.COM)  
[WWW.MATURSKIRADOVI.NET](http://WWW.MATURSKIRADOVI.NET)**



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO **[SEMINARSKI](#)**, **[DIPLOMSKI](#)** ILI **[MATURSKI](#)** RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE **[GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#)** KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U **[BAZI](#)** NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU **[IZRADA RADOVA](#)**. PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM **[FORUMU](#)** ILI NA

**[maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**