

Voda

Vrsta: Seminarski | Broj strana: 19 | Nivo: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

UVOD

U dalekoj istoriji, začetnik medicine, njen praotac Hipokrat je upozoravao na uticaj vode po zdravlje. Savetovao je ljudima da prokuvavaju vodu pre konzumiranja, kako bi se sprečilo širenje zaraznih bolesti.

U 19. veku, poznati francuski naučnik Luj Paster je zaključio da je oko 90% bolesti direktno prouzrokovano neispravnim vodom za piće.

U 20. veku WAO (svetska zdravstvena organizacija) vodu je svrstala u 12 osnovnih indikatora zdravstvenog stanja. Prema njihovim istraživanjima 80% bolesti je u direktnoj vezi sa vodom.

Nema alternative za pitku vodu. Koliko god da je važno kakvu vodu pijemo, isto toliko je važno sa kakvom vodom pripremamo hranu. Kuvanjem vode mi ne eliminišemo hemijske nečistoće iz nje. Kad su bakterije u pitanju, prokuvavanjem se eliminišu samo fekalne, dok spore i viruse ne možemo eliminisati procesom kuvanja vode.

Uloga vode u ljudskom organizmu

Voda čini 70% ukupne telesne težine odrasle osobe, a kod novorođenčadi i male dece čak 80%. Najveći procenat vode je u krvi, koži, mišićima, plućima, mozgu i bubrezima (75%-80%). Koštano i hrskavičavo masno tkivo sadrže od 20% do 30% vode. Uloga vode u ljudskom organizmu je višestruka

-transport hranjivih materija do svake ćelije

-pravilan rad srca i krvotoka

-funkcionisanje koštanog sistema

-regulacija telesne temperature

-za metabolizam i eliminaciju toksina

-mozak i nervni sistem su posebno osetljivi na nedostatak kiseonika i čiste vode

-rad bubrega i izbacivanje toksina iz organizma unetih vazduhom, hranom ili vodom, obezbeđuje čista voda.

Osobine vode za piće

U te osobine spadaju temperatura, boja, mutnoća, miris, ukus, tvrdoća i kiselost (pH).

Temperatura vode za piće se kreće od 8° do 12° C. Porastom temperature voda postaje bljutava, pije se u većim količinama i razblažuje želudačne kiseline što pogoduje razvoju patogenih bakterija. Ukoliko je voda niže temperature, iritira sluzokožu organa za varenje i može dovesti do katara.

Boja kod vode za piće ne sme biti prisutna. Voda je bezbojna.

Voda treba da je bez mirisa. Neprijatan miris može da potiče od raspadanja organskih materija ili prisutnih mikroorganizama.

Kvalitetna voda za piće mora biti pitka, prijatna i osvežavajuća.

Dozvoljena mutnoća vode za piće iznosi 1 NTU (nefelometrijska jedinica). Mutna voda se smatra zagađenom.

Tvrdoća vode zavisi od količine rastvorenih soli kalcijuma, magnezijuma, aluminijuma i gvožđa. Tvrdoća vode se označava u stepenima (engleski, nemački i francuski).

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com