

Η ποιότητα του νερού και ο ρόλος του στη ζωή μας



Το νερό και η υγεία μας

Η σημασία του νερού στην ανθρώπινη υγεία είναι αδιαμφισβήτητη.

Οι ανάγκες των ανθρώπων για νερό διαφοροποιούνται από μια σειρά παραγόντων όπως η φυσική δραστηριότητα, η θερμοκρασία περιβάλλοντος, η συνολική υγεία, η ηλικιακή ομάδα, η εγκυμοσύνη, ο θηλασμός κλπ. Βασικός συναγερμός της αφυδάτωσης είναι η δίψα. Η δυσφορία, που νοιώθουμε όταν διψάμε, επέρχεται όταν είναι ήδη αργά. Ο οργανισμός έχει ήδη αφυδατωθεί και καλούμαστε απλά να αποκαταστήσουμε τη ζημιά. Ακόμη και η ήπια αφυδάτωση μπορεί να ελαχιστοποιήσει την ενέργειά μας και να προκαλέσει κόπωση. Τα συμπτώματα της ήπιας αφυδάτωσης περιλαμβάνουν:

1) ξηροστομία, 2) πονοκεφάλους και 3) χαμηλή συγκέντρωση

- Πίνετε ένα ποτήρι νερό ή άλλο αφέψημα
- Πίνετε νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκησης.
- Πίνετε νερό εάν αισθάνεστε πεινασμένοι. Η δίψα συγχέεται συχνά με την πείνα.

Περίληψη

Το νερό είναι ένας φυσικός πόρος που έχει μεγάλη σημασία γιατί είναι από τους βασικούς παράγοντες για τη ζωή και την ανάπτυξη. Τα τελευταία χρόνια το αγαθό αυτό βρίσκεται σε ανεπάρκεια. Το συντριπτικά μεγαλύτερο ποσοστό του νερού που βρίσκεται στη φύση αποτελεί το θαλασσινό νερό.

Συμπέρασμα

Το νερό παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή μας. Είναι απαραίτητο για την επιβίωση και ανάπτυξή μας. Πρέπει όμως να είμαστε προσεκτικοί από πού το καταναλώνουμε, καθώς μπορεί να αποβεί μοιραίο για την υγεία μας, αν δεν είναι καθαρό.



Το πόσιμο νερό

Η ποιότητα του νερού αναφέρεται στα χημικά, φυσικά, βιολογικά και ραδιολογικά χαρακτηριστικά του νερού. Είναι ένα μέτρο των συνθηκών του νερού σχετικά με τις απαιτήσεις ενός ή περισσότερων βιοτικών ειδών και/ή σε οποιαδήποτε ανθρώπινη ανάγκη ή σκοπό.

Η ποιότητα του νερού εξαρτάται από την τοπική γεωλογία και το οικοσύστημα, καθώς και για τις ανθρώπινες χρήσεις όπως η διασπορά των λυμάτων, η βιομηχανική ρύπανση, η χρήση των υδάτινων μαζών ως απαγωγών θερμότητας και η υπερκατανάλωση.

Το πόσιμο νερό, συμπεριλαμβανομένου του εμφιαλωμένου νερού, μπορεί λογικά να αναμένεται ότι θα περιέχει τουλάχιστον μικρές ποσότητες κάποιων ρύπων. Η παρουσία αυτών των ρύπων δεν δείχνει κατ' ανάγκη ότι το νερό θέτει έναν κίνδυνο για την υγεία.

Πηγές:

- https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%BF%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%85_%CE%BD%CE%B5%CF%81%CE%BF%CF%8D
- <https://www.iatriko.gr/el/content/i-simasia-toy-neroy-stin-anthropini-ygeia?cl=609>

ΜΑΘΗΤΕΣ: Δημακοπούλου Μαρία, Αγγελοπούλου Κωνσταντίνα, Καρβέλη Ελένη, Κυριακοπούλου Θάλεια, Λάτσηνου Λαμπρινή

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ: ΚΟΥΡΟΥΚΛΗ ΜΙΝΑ ΠΕ 05

ΚΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ ΠΕ 04.05

ΜΕΝΤΕ ΣΟΦΙΑ ΠΕ 03