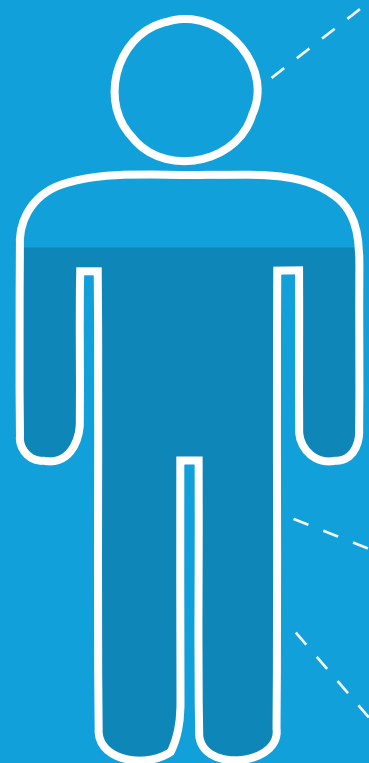






# Co wiemy o wodzie?





## Jaką rolę pełni woda w organizmie człowieka?




 Bierze udział w trawieniu pokarmów i wchłanianiu substancji odżywczych

 Stanowi odpowiednie środowisko dla przemian biochemicznych

 Pomaga utrzymać odpowiednią temperaturę ciała


 Pełni funkcję nawilżającą i zabezpieczającą


 Bierze udział w budowie i tworzeniu struktur komórkowych




## Dlaczego warto pić wodę?





 Zapewnia prawidłową pracę układu moczowego zwłaszcza nerek - przez co sprawniej usuwane są zbędne produkty przemiany materii

 Zmniejsza ryzyko raka pęcherza moczowego

 Zapobiega powstawaniu kamieni nerkowych

 Zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia raka jelita grubego i polipów jelita grubego

 Zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca

 Przyczynia się do mniejszego ryzyka nadwagi lub otyłości

 Wspomaga proces redukcji masy ciała

 Poprawia stan i kondycję skóry



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej IŻŻ



Instytut Żywności i Żywienia



NPZ  
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

[www.NCEZ.pl](http://www.NCEZ.pl)