

## Voda

- jednou ze základních podmínek života
- téměř všechny potraviny obsahují vodu
- lidské tělo obsahuje v průměru: **45-75% vody**- to závisí na: věku- kojenci – až 75%
- přítomnost vody je umožněna vazbou na bílkoviny a rozpustné soli
- **až 50% vody je v buňkách, zbytek v krvi, míze a tělních tekutinách**
- je rozpouštědlem rozpustných látek a součástí trávicích šťáv
- dodává buňkám potřebné rozpuštěné látky a odvádí nepotřebné zplodiny
- reguluje tělesnou teplotu

**! úbytek vody**- žízeň, únava, vyčerpanost, ustávání biochemických procesů, úmrtí!

- **denní spotřeba: 2,5-4,5 l vody**/ potrava, nápoje/ závisí i na práci- fyzická, duševní.../

- požadavky: zdravotně nezávadná, bez choroboplodných zárodků, chemických sloučenin, pocházejících z odpadních vod, či vzniklých rozkladem organických látek

- bezbarvá, čirá, bez zákalu, sedimentů, zápachu a pachutí
- studny- pravidelné kontroly

