

Pitný režim

Autor *administratorius*

Vytvorené 28/01/2011 - 17:23

Definícia

Vnútorne prostredie svojho tela by sme si mali udržiavať v poriadku - dostatočným príjmom tekutín, ktorý predstavuje počas horúceho leta minimálne **tri až tri a pol litra denne**.

Voda je najdôležitejšou zložkou potravinového reťazca človeka. Jej nedostatok vedie k vážnemu poškodeniu ľudského organizmu už po niekoľkých dňoch. Ak straty tekutín výraznejšie presahujú ich príjem, môžu vznikať rôzne komplikácie: poruchy krvného obehu, svalové kŕče, bolesti hlavy, triaška, nevoľnosť, kolaps až tepelný šok. Preto je správny pitný režim veľmi dôležitou podmienkou pre zachovanie optimálneho zdravotného stavu každého človeka.

Výskyt

fyziológia, lekárstvo

URL adresa zdroja: <https://www.sportency.sk/encyclopеды/?q=content/pitn%C3%BD-re%C5%BEim>