

EFECTELE BENEFICE ALE APEI POTABILE ÎN MENȚINEREA SĂNĂTĂȚII

Avantajele consumului de apă potabilă sunt numeroase. Acestea sunt câteva exemple:

1. **Ajută la reglarea temperaturii corpului**

Apa este esențială pentru menținerea temperaturii corpului. În timpul verii fierbinți, apa este stocată în straturile mijlocii ale pielii și eliminată sub formă de transpirație. Acest lucru ajută la răcirea temperaturii corpului. Iarna, pe de altă parte, apa corporală acționează ca un termoregulator. Menține corpul cald prin disiparea căldurii.

2. **Ajută la pierderea în greutate**

Apa înainte de masă este o abordare practică a pierderii în greutate. Apa de băut oferă o senzație instantanee de sațietate, ceea ce ajută la pierderea în greutate.

3. **Hidratează articulațiile corpului**

Apa este esențială pentru menținerea articulațiilor hidratate. Este componenta principală a lichidului sinovial, care este responsabilă de lubrifierea articulațiilor.

4. **Detoxifică organismul**

Consumul adecvat de apă ajută la procesele de eliminare a deșeurilor din organism prin transpirație, urină și fecale. Acest lucru reduce tensiunea asupra organelor corpului.

5. **Menține tensiunea arterială sub control**

Consumul adecvat de apă crește volumul sanguin. Drept urmare, inima trebuie să folosească mai puțină forță pentru a pompa sângele. Acest lucru reduce tensiunea arterială și ritmul cardiac.

6. **Reduce riscul apariției cheagurilor de sânge**

Apa este un diluant natural al sângelui. Acest lucru reduce la minimum posibilitatea apariției cheagurilor de pete.

7. **Menține o piele sănătoasă**

Pielea ta suferă de deshidratare și producție excesivă de ulei. Consumul adecvat de apă menține pielea suplă și elastică, întârziind efectele îmbătrânirii.

Concluzie: Bea multă apă în fiecare zi!

Apa este esențială pentru sănătatea nutrițională. Este principalul constituent al fluidelor corporale și are un aport important de minerale esențiale și oligoelemente. Deși mineralele "utile" sunt în cantități mici în apa de băut, impactul lor benefic asupra organismului uman este semnificativ. Deoarece apa are o biodisponibilitate mai mare decât alimentele, organismul poate absorbi aceste elemente mai eficient.

MOTIVE PENTRU CARE AR TREBUI SĂ BEI APĂ DE LA ROBINET

1. Siguranță

- Calitatea apei de la robinet este monitorizată continuu, începând cu procesul de tratare, până la robinetul consumatorului, atât de operator cât și de Direcția de Sănătate Publică.
- Robinetul oferă apă proaspătă, nelimitat, ori de câte ori ai nevoie pentru băut, gătit și alte activități casnice.
- Băuturile în sticle de plastic depozitate în condiții improprii, la temperaturi mari, pot deveni periculoase pentru organism.

2. Economie

- Apa de la robinet este de aproximativ 2000 de ori mai ieftină decât apa îmbuteliată.
- Prețul mare al unei sticle îmbuteliate nu justifică neapărat calitatea.
- Atunci când cumpărați un litru de apă îmbuteliată, plătiți pentru producție, transport și marketing.

3. Protejarea mediului înconjurător

- Apa de la robinet nu are impact negativ asupra mediului.
- Plasticul folosit pentru fabricarea recipientelor din plastic este printre cele mai poluante materiale și durează sute de ani să se descompună în mod natural. Pe măsură ce se descompune, acesta eliberează substanțe chimice toxice în mediu.
- Gradul de reciclare al deșeurilor generate (PET-uri) este foarte mic în comparație cu cantitatea generată. Foarte multe deșeuri de plastic ajung în mări și oceane.
- Pentru a produce o sticlă din plastic se consumă cantități mari de materii prime, inclusiv apă.