

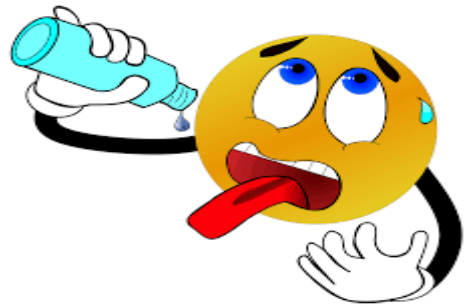
Νερό και ενυδάτωση

Πίνουμε άφθονο νερό επειδή κάνει πολύ καλό στον οργανισμό μας. Και αν ακόμα αναρωτιέστε για ποιο λόγο μας κάνει καλό, δεν έχετε παρά να δείτε την παρακάτω λίστα.



8 Λόγοι για να πίνουμε νερό ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

- Είναι ευεργετικό για την καρδιά.
- Μας γεμίζει ενέργεια.
- Καθαρίζει τον οργανισμό από τις διάφορες τοξίνες.
- Βοηθάει ευεργετικά στην δραστηριότητα. Η άσκηση προϋποθέτει αρκετό νερό , πριν κατά την διάρκεια κ μετά από αυτήν.
- Είναι ωφέλιμο για το δέρμα. Δίνει λάμψη και καθαρότητα.
- Βοηθάει το πεπτικό μας σύστημα π.χ. κακή χώνεψη, δυσκοιλιότητα.
- Βοηθά στην απώλεια βάρους.
- Είναι επίσης θεραπευτικό και για τον πονοκέφαλο.



Οι ιδιότητες του νερού

Το νερό είναι άχρωμο.

Το νερό είναι άοσμο.

Το νερό είναι άγευστο.

Το νερό δεν έχει σχήμα.

Το νερό απορροφάται από ορισμένα υλικά.



Πολλές τροφές είναι πλούσιες σε νερό όπως:

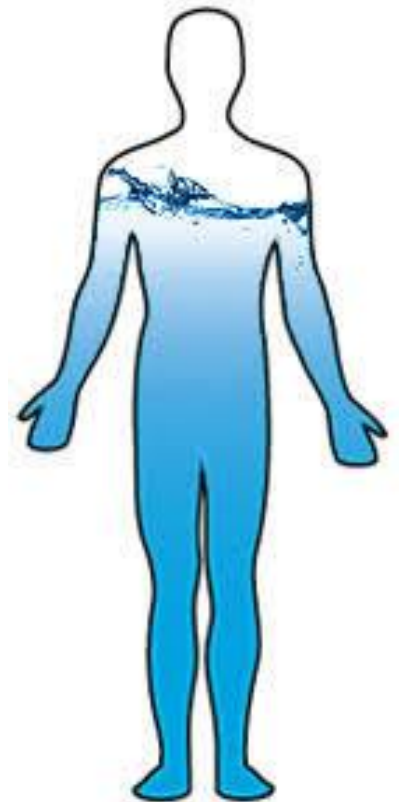
- Γάλα
- Χυμοί φρούτων
- φρούτα κ λαχανικά
- Κρέας, ψάρι, κοτόπουλο ,σούπες
- Μέλι, ,όσπρια, ρύζι
- Μαλακά τυριά , Βούτυρο, παγωτό



Τελευταίο και σημαντικό.

Το 70% του ανθρώπινου σώματος αποτελείται από νερό.

Δεν ξεχνάμε να πίνουμε νερό πριν διψάσουμε. Συνήθως όταν διψάμε το σώμα μας έχει ήδη αφυδατωθεί .Οπότε πρέπει να πίνουμε νερό ανά τακτά χρονικά διαστήματα.



ΑΣΚΗΣΗ

Συμπληρώστε στις παρακάτω προτάσεις τις λέξεις που λείπουν.

1. Παίρνουμε πάντα μαζί μας ένα μπουκάλι με
2. Το νερό βοηθάει στη ρύθμιση τηςτου σώματός μας.
3. Ο είναι ένας από τους τρόπους που χάνεται νερό από το σώμα μας κατά την άσκηση.
4. Παρότι είναι υγρά που περιέχουν νερά, δεν είναι τόσο ωφέλιμα, γιατί περιέχουν πολλή ζάχαρη. Αυτά είναι τα
5. Εκτός από τα λαχανικά, πολύ νερό έχουν και τα.....
6. Η αφυδάτωση δίνει το αίσθημα έλλειψης
7. Ηαποτελεί σύμπτωμα της αφυδάτωσης.

(θερμοκρασία, αναψυκτικά, νερό, ιδρώτας, φρούτα, ενέργεια, δίψα)