[illegible]

7대 영양소 “물”, 건강하게 마시기

7대 영양소 “물”은 언제 어디서 왔을까요?

★ 화산폭발과 함께 태어난 물 ★



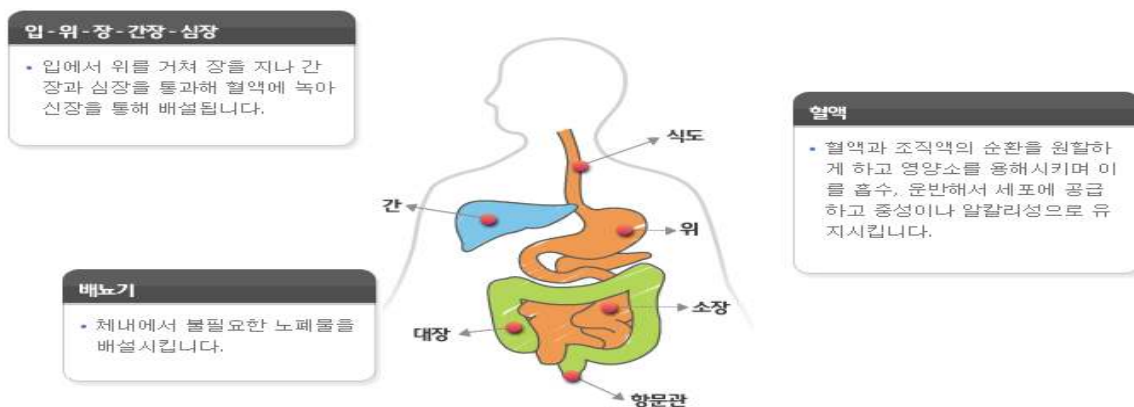
아침에 일어나 세수했나요?
물 한 잔을 마셨나요?
물이 없는 세상을 한 번 상상해 보세요.
어떨까요?
우리는 생명을 유지하고 살아갈 수가 없을 거예요.

인체와 물, 신비로운 이야기

★ 우리 몸속에 있는 물은 건강과 어떤 관계가 있을까요?

우리가 섭취하는 영양소가 택배물품이라면 물은 운송차량과 같은 역할을 합니다.

사람의 몸에 있는 물의 양은 전체 체중의 70%를 차지하고, 잠시도 쉬지 않고 순환하며 이러한 순환 과정을 통해 세포 형태를 유지하고 대사 작용을 높여주고, 하루 약 2.5L의 물이 소변, 땀, 폐호흡, 입김의 형태로 몸 밖으로 배출되게 됩니다.



★ 물이 부족하면?

우리 몸의 신진대사가 원활히 이루어지지 않습니다.

1. 열이 나고 맥박이 가빠집니다.
2. 진땀이 나고 어지러우며 나른해지고 신경이 날카로워집니다.
3. 탈수가 습관적으로 반복되면 위궤양과 변비 증상이 악화됩니다.
4. 담석증이나 요석증을 촉발시켜 신장의 농축과 희석기능이 어려워 집니다.

건강하게 물 마시기

★ 마시는 양 : 자신의 체중 × 30~33ml

★ 마시는 간격 : 한 시간에 한잔!

★ 마시는 방법 : 한번에 0.5L 이상 금지하고, 한 두 모금씩 천천히 마십니다.

★ 물 이외 음료 : 녹차, 커피, 맥주는 역효과이고, 주스나 탄산음료의 경우 당이 많이 함유되어 물이 가장 좋습니다.