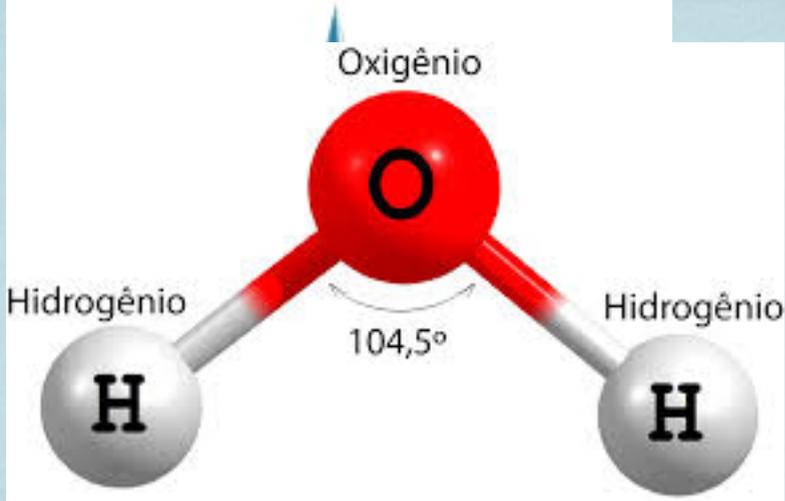


Bioquímica da célula

A Importância da Água

Água, é o melhor líquido possível para limpar os tecidos”. Especialistas dizem que devemos beber, no mínimo, dois litros de água por dia. Se você não tem o hábito mas quer melhorar, providencie uma garrafinha pet ou um squeeze e leve-o a todos os lugares. É interessante também beber água em jejum, logo pela manhã, antes mesmo de escovar os dentes.

A água é, provavelmente o único recurso natural que tem a ver com todos os aspectos da civilização humana, desde o desenvolvimento agrícola e industrial aos valores culturais e religiosos arraigados na sociedade.



Água (fórmula: H_2O) é uma substância química cujas moléculas são formadas por dois átomos de hidrogênio e um de oxigênio. É abundante no Universo, inclusive na Terra, onde cobre grande parte de sua superfície e é o maior constituinte dos fluidos dos seres vivos. As temperaturas do planeta permitem a ocorrência da água em seus três estados físicos principais. A água líquida, que em pequenas quantidades é incolor, mas manifesta sua coloração azulada em grandes volumes, constitui os oceanos, rios e lagos que cobrem quase três quartos da superfície do planeta. Nas regiões polares, concentram-se as massas de gelo e vapor constitui parte da atmosfera terrestre.

A água é fonte da vida. Não importa quem somos, o que fazemos, onde vivemos, nós dependemos dela para viver. No entanto, por maior que seja a importância da água, as pessoas continuam poluindo os rios e destruindo as nascentes, esquecendo o quanto ela é essencial para nossas vidas.

Seu corpo perde água constantemente – através de sua respiração ao expirar, através de sua pele ao transpirar e através da urina. Essa água deve ser reposta para manter uma boa saúde. A quantidade de água perdida pelo organismo deve ser reposta gradualmente ao longo do dia, assim os 2 litros de água recomendados, devem ser ingeridos em porções e intervalos regulares.

