

1. 제 6의 영양소 '물'



- > 물은 탄수화물, 단백질, 지방, 무기질, 비타민과 함께 6대 영양소
- > 모든 생물에 반드시 필요한 요소
- > 우리 몸의 50~70%는 물로 이루어져있습니다.
- > 에너지를 내진 않지만 체내 생리작용에 중요합니다.
- > 혈액순환, 노폐물 운반, 체온조절, 외부충격 보호, 위장관·호흡계 점막 윤활유 역할
- > 소화, 흡수, 화학반응 등 대사반응에 필수적 요소입니다.
- > 세계보건기구(WHO) 하루 물 권장섭취량 : 8잔(200ml), 1.5~2L

2. 부족한 수분 섭취는,

첫째, 장내 수분흡수율이 증가하여 변비를 유발합니다.

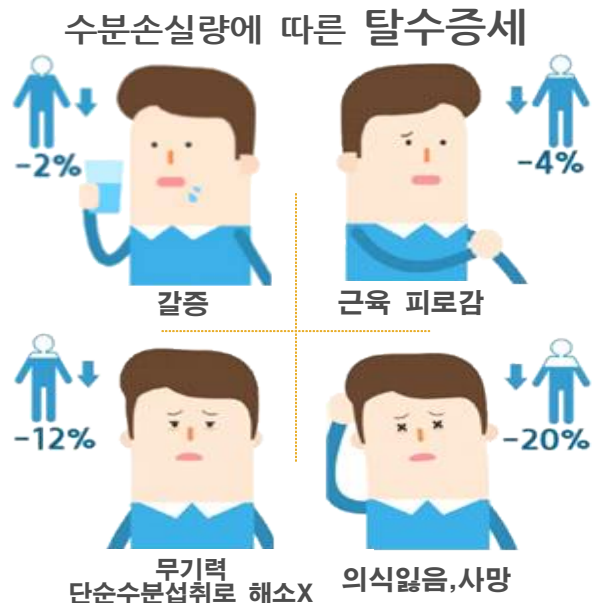
둘째, 구강건조증을 악화시켜 입냄새와 미각에 영향을 줍니다.

셋째, 소변농도가 높아져 방광에 무리를 주게 되고 노인요실금을 악화시킵니다.

넷째, 혈액의 농도가 높아져, 혈액순환이 느려지고 체내 노폐물이 쌓이게 됩니다.

다섯째, 공복감으로 과식을 하여 비만을 유발합니다.

여섯째, 탈수증으로 불면, 불안, 환각, 근육피로감을 느끼고 심하면 사망까지 할 수 있습니다.



3. 올바른 수분 섭취 방법

