

Voda za rastline in živali

Voda je potrebna za življenje rastlin, živali in ljudi. Je v vsakem delu telesa. Rastline črpajo vodo s koreninami, živali in človek pa jo dobijo s hrano in pijačo. Sadje in zelenjava pa vsebujeta toliko vode, da iz nekaterih lahko iztisnemo sok.

V človeškem telesu je okoli tri četrtine vode. Ker človek vodo nenehno izloča, mora poskrbeti, da izločeno količino vode, nadomesti.