Żywienie obfitujące w białko zwiększa zapotrzebowanie wody, powoduje szybkie zagęszczenie krwi, a nawet śmierć.

Dzienna norma wody:

dla człowieka potrzebne około 3 l dziennie dostarczamy jej najlepiej w posiłkach.

Własności chemiczne wody

Cechy dobrej wody do picia

Woda do picia powinna być przejrzysta, bezbarwna, bez zapachu i smaku. W składzie wody do picia wchodzą pewne ilości minerałów jakie woda napotyka w glebie. Żelazo, fosfor, wapno i t.p. Są w niedużej ilości występujące w wodzie nadają wodzie orzeźwiający smak. Występujące w dużej ilości powodują powstanie osadów na dnie i ściankach naczyń. Najwięcej podobnych osadów spotykamy w czajnikach.

Własności mięsa świeżego.

Świeże mięso poznaje się po wyglądzie zewnętrznym, po kolorze, po dotknięciu i po zapachu, ponieważ mięso posiada dużo wody i dużo białkowych i trzeba się długo przechować w stanie świeżym. Świeżość jego przedłużamy przez stosowanie pewnych zabiegów, jako: wędzenie, marynowanie, peklowanie, mrożenie, konserwowanie w puszkach zamkniętych i przez sporządzanie przetworów mięsnych. Można też sporządzać wyciąg mięsny.

Mięso solone, czyli peklowanie – w świeże mięso wtarza się sól kuchenną, albo układa się warstwami mięso przesypuje się obficie solą.

Sól odciąga z mięsa wodę i rozpuszcza się w niej, a roztwór jej przepaja tkanki mięsa, dezynfekując je.

Wędzenie: mięso solone lub marynowane poddaje się wędzeniu, broli w wędzarniach, bądź w kominach. Jako środek konserwujący występuje tu creozot, składnik dymu.

Mięso zyskuje przez wędzenie pewien charakterystyczny smak i zapach. Mięso wędzone przez spożycie powinno się gotować, bo wędzenie zabija pasożytów mięsnych, a nie zabija drobnoustrojów chorobotwórczych. Mięso do wędzenia poddaje się: szynki, ozory, słoninę, kiełbasy.

Ryby: Mamy ryby rzeczne, słodkowodne i morskie. Najliczniej chodowane są karpie, szczupaki, w rzekach górskich łososie i pstrągi w bagnistych węgorze. Z morskich śledzie, sardynki, sardelki, szprotki. W handlu występują też kawior, jako produkt ryb.

Ryba jest zwierzęciem ciepłokrwistym. Ciało ryby pokryte łuskami, pokryte śluzem, wodzi w wodzie, wyjęta z niej ociepleje. Wzdłuż ciała posiada linię boczną, która kieruje przepływ wody. W ogóle ma ster, nerwowy ma pęcherz pływny, otwór kloacznym może podnosić się w górę i podnosić się ku dołowi. Ryby najlepiej spożywać świeże – nieświeża ryba jest silnie trująca.

Rozpoznawanie świeżości ryb. Ryba sprzedana ma czerwone, lub różowe, oczy na wierzchu, jasne nie przysłonięte ciała elastyczne, przyjemny zapach.

Nieświeża – sprzedana siną, lub zielony, oczy zapadnięte, wysępnięte, matowe, elastyczne mało miękkie w dotyku przy ciśnięciu – nie podnosi się. zapach nie świeży.

Konserwowanie ryb. Ryby konserwujemy przez wędzenie, solenie, marynowanie, mrożenie