



Няколко факта за кислорода

- Преди около 200 години земната атмосфера е съдържала 40% кислород. Сега към нас от въздуха постъпват само 21%.
- Като най-разпространен елемент на Земята кислородът съставя 85% от Световния океан, явява се компонент на много от минералите.
- Недостигът на кислород на нашата планета е като резултат от изхвърлянето на промишлени отпадъци. Постепенно това разрушава защитния озонов слой.
- Един автомобил за един ден е способен да изгори толкова кислород, колкото е нужно на човек за целия му живот.
- Кислородът съставя 90% от масата на молекулата на водата. Организмът от своя страна съдържа 65-75% вода.
- Всеки ден ние правим около 20 000 вдишвания.
- Човешкото тяло се състои от около 60 трилиона (60,000,000,000,000) клетки и кислородът играе основна роля в правилното им функциониране. Ако спрем достъпа на кислород, клетките започват да умират след 3 минути.
- Кръвта снабдява с кислород всичките системи на организма, стимулира химичните реакции и пречиства организма от шлаки и токсини.
- Мозъкът съставя 2% от общата маса на тялото и употребява 20% от кислорода, постъпващ в организма.
- Причина за много ракови заболявания се явява недостигът на кислород в клетките.
- Ракът засяга всичките органи на човека освен сърцето, поради това, че в този орган постъпва кислород.
- Изследванията показват, че обемът на белите дробове на човека намалява с 5% на всеки 10 години от живота. За сметка на намаляването на еластичността на дробовете в нашия организъм навлиза по-малко кислород.
- В покой организма консумира **250-300 мл** кислород в минута, при пределно мускулно натоварване тази величина може да достигне до **4 литра** в минута, а при висококвалифицирани спортисти до **6 (!) литра** в минута.

Сравнителна таблица за въздействието на различни кислородни концентрации върху човека

КОНЦЕНТРАЦИЯ НА КИСЛОРОДА (%)	ОПИСАНИЕ
65-85	БЪРЗО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД ИНТЕНЗИВНИ ФИЗИЧЕСКИ НАТОВАРВАНИЯ
50-60	МАКСИМАЛНА СПОРТНА АКТИВНОСТ (ЗА КРАТЪК ПЕРИОД ОТ ВРЕМЕ)
35-50	БЪРЗО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД ЛЕКИ ФИЗИЧЕСКИ НАТОВАРВАНИЯ
21-30	УВЕЛИЧАВАНЕ НА СПОРТНАТА АКТИВНОСТ С 10%
21	СТАНДАРТ ЗА СВЕЖ ВЪЗДУХ
20,5	СТАНДАРТ ЗА ВЪТРЕШНИ ПОМЕЩЕНИЯ (В СЪОТВЕТСТВИЕ СЪС ЗАКОНА)
19-20	ПОВИШЕНО НИВО НА СО, ЗАДУШАВАЩО ЧУВСТВО, ГЛАВОБОЛИЕ (ДЪЛГОТО ПРЕБИВАВАНЕ Е ОПАСНО ЗА ЗДРАВЕТО)
18,0	МИНИМАЛНО НИВО В СЪОТВЕТСТВИЕ СЪС ЗАКОНА ЗА ПРЕБИВАВАНЕ НА ЧОВЕК БЕЗ КИСЛОРОДЕН АПАРАТ
15-16	СВЕТОВЪРТЕЖ, УЧЕСТЕНО ДИШАНЕ
13-15	ЗАГУБА НА СЪЗНАНИЕ
12,0	ОПАСНО НИВО
7,0	СМЪРТ