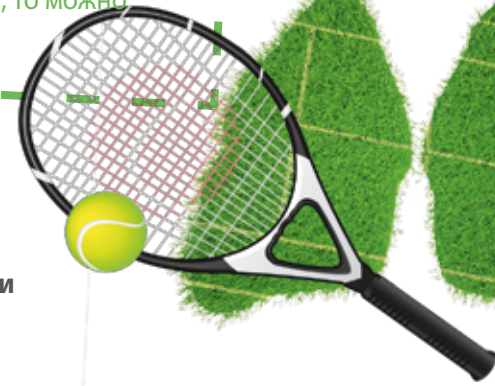


# Интересные факты о дыхании

Общая поверхность легких человека составляет примерно 100 м<sup>2</sup>. Если ее расположить на плоскости, то можно покрыть теннисный корт

В среднем человек делает 1000 вдохов за час, 26 тыс. в сутки и 9 млн в год



Общий объем легких человека равен 5 л, однако дыхательный — всего 0,5 л. Оставшиеся 4,5 л распределяются так: 1,5 л составляет остаточный объем воздуха, а 3 л — резервный, одна половина которого приходится на максимальный выдох, а вторая — на вдох



Чем интенсивнее вы дышите (эффект гипервентиляции легких), тем более голодным становитесь, так как глубокое и ритмичное дыхание стимулирует производство желудочного сока, а также клеточный обмен веществ

**Reserved**

Дыхание через рот — одна из главнейших причин развития шепелявости у детей

Если вы привыкли дышать через рот, то со временем это может привести к уменьшению челюсти, что, в свою очередь, чревато кривизной зубов

В течение всей жизни женщина делает 746 млн вдохов, а мужчина — 670

Если человек часто вдыхает через нос, а выдыхает через рот, это может привести к нарушению баланса углекислого газа в организме. Задержка дыхания повышает уровень углекислоты, нормализуя pH

