

روزانه چه میزان آب بنوشیم؟

قاعده نوشیدن ۸ لیوان آب در روز، یا این نظریه که همه ما نیاز به نوشیدن میزان خاصی آب داریم، کم ارزش شده است. اما واقعا چه مقدار آب ضروری است که با کم آبی مواجه نشویم؟



قاعده نوشیدن ۸ لیوان آب در روز، یا این نظریه که همه ما نیاز به نوشیدن میزان خاصی آب داریم، کم ارزش شده است. اما واقعا چه مقدار آب ضروری است که با کم آبی مواجه نشویم؟

به گزارش جام جم آنلاین از مهر، دکتر مایکل موسلی در تحقیق جدید خود با عنوان «چقدر نیاز داریم که آب بنوشیم؟» در مورد این که ما به صورت روزانه به چه مقدار آب نیاز داریم اشاره می کند.

آب آشامیدنی بیش از حد می تواند کشنده باشد. دستورالعمل های جدید در مصرف آب سالم به میزان نادرست، هشداردهنده هستند.

با توجه به گفته موسلی، زنان به طور کلی نیاز به حدود ۲ لیتر آب در روز دارند و مردان باید سه لیتر یا حدود ۱۵ لیوان در روز آب بنوشند. با این حال بخشی از آبی که ما مصرف می کنیم، از مایعات به دست نمی آید. مواد غذایی حاوی آب و وعده های غذایی، بخشی از نیاز روزانه ما به آب را تامین می کنند. به این معنی که احتمالا لازم نیست همان اندازه که شما فکر می کنید نیاز دارید، آب بنوشید.

آیا شما هم شنیده اید هنگامی که احساس تشنگی می کنید، بدن شما دچار کم آبی شده است؟ به گفته موسلی: «در اصل، به حواس خود اعتماد کنید. مقدار زیادی مایعات بنوشید، اما خیلی نگران این نباشید که آیا هشت لیوان یا بیشتر آب نوشیده اید یا نه.»