



وزن بدن؛ نشانگر نیاز به مایعات

راه ساده‌ای برای آزمودن اینکه آیا شخصی به اندازه کافی مایعات می‌نوشد یا خیر، وجود دارد.

راه ساده‌ای برای آزمودن اینکه آیا شخصی به اندازه کافی مایعات می‌نوشد یا خیر، وجود دارد.

خبرگزاری آلمان از برلین گزارش داد، جامعه آلمانی پزشکی ورزشی و پیشگیری از بیماری‌ها اعلام کرد افرادی که صبح‌ها و عصرها خودشان را وزن می‌کنند و می‌بینند عصرها سبک‌ترند، باید بیشتر مایعات بنوشند.

این امر همچنین برای حالتی صادق است که اختلاف وزن آنها نسبت به صبح روز بعد بیش از یک درصد اختلاف داشته باشد. رنگ ادرار شخص هم شاخص دیگری درباره کافی بودن میزان آب در بدن انسان است. اگر میزان نوشیدن مایعات زیاد باشد، ادرار کم‌رنگ و در غیر این صورت زرد تیره خواهد بود.

فردی که فعالیت ورزشی نداشته باشد، روزانه نیاز به 1.5 لیتر آب دارد و این میزان در دمای بالا و تعریق شدید به دو تا سه لیتر هم افزایش می‌یابد.

برخی ورزشکاران حتی پس از تعریق شدید زیاد تشنه نمی‌شوند، به همین دلیل پزشکان توصیه می‌کنند که آنها هم خود را پیش و پس از فعالیت ورزشی وزن کنند و اگر وزن از دست داده‌اند با نوشیدن مایعات جبران کنند.