



زنان 9 و مردان 13 لیوان آب در روز بنوشند

یک متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه زنان 9 و مردان 13 لیوان آب در روز به منظور جبران کم‌آبی بدن مصرف کنند، گفت: مصرف چای و قهوه در تابستان بویژه برای افراد میانسال مناسب نیست و کاهش آب بدن را به دنبال دارد.

همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه زنان 9 و مردان 13 لیوان آب در روز به منظور جبران کم‌آبی بدن مصرف کنند، گفت: مصرف چای و قهوه در تابستان بویژه برای افراد میانسال مناسب نیست و کاهش آب بدن را به دنبال دارد.

خدیجه رحمانی در گفت‌وگو ایسنا، درباره تغذیه در فصل تابستان و با تاکید بر جبران کم‌آبی بدن عنوان کرد: تابستان گرم‌ترین فصل سال است. لازم است بدن برای حفظ دمای طبیعی خود تطابقاتی انجام دهد و آب از دست رفته را جبران نماید.

وی با بیان اینکه یکی از راه‌های تشخیص از دست رفتن آب بدن، احساس تشنگی است، اظهار کرد: البته احساس تشنگی در افراد میانسال و بالاتر کاهش می‌یابد اما به طور کلی زمانی که فرد احساس تشنگی می‌کند به این معناست که مقداری از آب بدنش را از دست داده است.

این متخصص تغذیه ضمن تاکید بر این که حفظ آب بدن نکته مهمی برای حفظ سلامتی در فصل تابستان است، عنوان کرد: رسیدن به مرحله تعادل مثبت نیازمند آن است که فرد، کمی بیشتر از رفع احساس تشنگی آب بنوشد. در واقع برقراری تعادل مثبت آب در بدن نیازمند جبران این کمبودها به کمک آب و مایعات مشابه است.

رحمانی در ادامه با بیان اینکه زنان در فصل تابستان روزانه به 9 و مردان به 13 لیوان آب احتیاج دارند، گفت: این آب باید در فواصل معین مصرف شود و به معنای خوردن آب به میزان زیاد در یک نوبت نیست.

وی اضافه کرد: افراد میانسال و بالاتر که احساس تشنگی در آن‌ها کاهش می‌یابد به مصرف چای و قهوه روی می‌آورند. در حالی که باید گفت چای یا قهوه مدر هستند و خود باعث کاهش آب بدن می‌شوند. لازم است این افراد مصرف چای و قهوه را کاهش دهند و پس از هر بار تعریق حتماً آب بنوشند.

این متخصص تغذیه درباره دمای مناسب برای آب نیز توضیح داد: آب بسیار سرد و یا بسیار گرم، هیچ کدام مناسب نیستند. زیرا بدن پس از مصرف آب سرد باید انرژی صرف کند تا آن را به دمای مناسب برساند. به طور کلی آبی که در دمای یخچال خنک شده باشد، مناسب است.

وی همچنین افزود: مصرف مایعاتی چون چای داغ بویژه برای سالمندان که ممکن است از لحاظ تامین انرژی مشکل داشته باشند، توصیه نمی‌شود.