

بطری‌های یکبار مصرف آب را در فریزر قرار ندهید

از قرار دادن بطری‌های آب پلاستیکی (یک بار مصرف) در فریزر یا جایخی یخچال و استفاده از آب یخ زده آنها به شدت خودداری کنید.



از قرار دادن بطری‌های آب پلاستیکی (یک بار مصرف) در فریزر یا جایخی یخچال و استفاده از آب یخ زده آنها به شدت خودداری کنید.

به گزارش سرویس سلامت ایسنا، نسرین علیزاده مسئول بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اعلام این مطلب گفت: در شرایط خاصی که دسترسی به آب آشامیدنی سالم وجود ندارد نظیر زندگی در اردوگاه‌ها، هنگام سفر و در شرایط بحرانی و اضطراری مصرف آب آشامیدنی بطری شده ضرورت می‌یابد.

وی افزود: آب سالم و بهداشتی بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی و تأمین کننده نیاز بدن برای انجام سوخت و ساز طبیعی مواد است که به تعادل مواد در بدن کمک می‌کند.

وی تصریح کرد: آب هم چنین تعدیل کننده حرارت بدن است و در هنگام تعریق این حرارت کنترل می‌شود.

وی با بیان این که انتقال برخی ویتامین‌ها در بدن از طریق حل شدن در آب انجام می‌شود، تأکید کرد: از مصرف آب یا خرید بطری‌هایی که به مدت طولانی در مجاورت نور آفتاب و حرارت قرار گرفته است به شدت خودداری کنید.

علیزاده اظهار داشت: به دلیل بالا بودن برخی املاح در آب‌های معدنی نظیر سدیم لازم است افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی و قلبی - عروقی نظیر فشار خون بالا در مصرف این آب‌ها احتیاط و در این زمینه با پزشک خود مشورت کنند.

وی با اشاره به این که مصرف مداوم آب های معدنی توصیه نمی‌شود، اضافه کرد: از پر کردن مکرر بطری‌های پلاستیکی یکبار مصرف با آب و نوشیدن چند باره از آن به دلیل خطر وجود آلودگی‌های میکروبی خودداری کنید.