

کم‌آبی بدن‌تان را با میوه و سبزی جبران کنید

یک پزشک عمومی با اشاره به عوارض کم‌آبی بدن گفت: با میوه و سبزیجات کم‌آبی بدن‌تان را جبران کنید.



همشهری آنلاین:

یک پزشک عمومی با اشاره به عوارض کم‌آبی بدن گفت: با میوه و سبزیجات کم‌آبی بدن‌تان را جبران کنید. دکتر مهرداد ویس‌کرمی در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، با اشاره به اینکه بین 60 تا 70 درصد بدن انسان را آب تشکیل می‌دهد، افزود: در روزهای گرم و آفتابی سال، هنگام انجام فعالیت‌های سخت، ورزش کردن و در کل آب نخوردن به اندازه کافی سبب از دست دادن درصدی از آب بدن‌تان خواهد شد. وی با یادآوری اینکه عامل سن در کاهش یا افزایش آب بدن مؤثر است، بیان کرد: با افزایش سن، احساس تشنگی نیز کمتر می‌شود بنابراین احتمال کم‌آبی بدن بیشتر می‌شود؛ بهتر است یک بطری آب همواره همراه داشته باشید. ویس‌کرمی با بیان اینکه یکی از کارکردهای آب در بدن، دفع مواد زائد بدن است، اظهار کرد: البته این کمبود آب در طول شبانه‌روز باید جبران شود. این مقام دانشگاهی تصریح کرد: نباید کم‌آبی بدن در طول روز را به یک باره جبران کرد چراکه این اقدام سبب دفع یکی دو ساعته شده و در نهایت باز آب بدن‌مان از دست خواهد رفت. وی یادآور شد: اگر در طول روز میوه و سبزی نخورید، بدن دچار کم‌آبی خواهد شد و برای رفع کم‌آبی بدن نیاز است که هدفمند و به صورت تدریجی بخوریم؛ خوردن شربت، میوه، سبزی و... آب بدن را تأمین می‌کند. وی اثرات کم‌آبی در بدن را برشمرد و ادامه داد: به هم خوردن تعادل املاح بدن، مشکل شدن عمل دفع سموم اضافی بدن مانند اوره، کارکرد ناصحیح بدن، کاهش رطوبت و... از عمده پیامدهای کاهش آب بدن به شمار می‌روند. این پزشک عمومی گفت: شغل و فعالیت افراد در بالا و پایین بودن آب بدن بسیار مؤثر است، بعضی از شغل‌ها نیاز به میزان آب بیشتری داشته و فرد باید به فکر تنظیم آب بدن خود باشد. ویس‌کرمی تصریح کرد: میوه‌های تازه و آبدار، سبزیجات دارای برگ‌های پهن و سوپ‌های آبکی برای جبران کم‌آبی بدن سودمند هستند.