

بدن ما به چه مقدار آب نیاز دارد؟

بدن ما در آب و هوای گرم یا فعالیت‌های بدنی، آب زیادی از دست می‌دهد که باید آن را با نوشیدن آب و مواد غذایی مناسب، جبران کرد.



بدن ما در آب و هوای گرم یا فعالیت‌های بدنی، آب زیادی از دست می‌دهد که باید آن را با نوشیدن آب و مواد غذایی مناسب، جبران کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، نوشیدن 1.5 لیتر آب در روز شاید به نظر سخت باشد اما بعد از مدتی، این کار عادت می‌شود و متوجه می‌شوید اصلاً سخت نیست.

در یک آب و هوای معتدل، بدن انسان به طور متوسط 2 لیتر آب در روز مصرف می‌کند؛ آبی که بدن از دست می‌دهد بسیار مهم است.

بدن ما در آب و هوای گرم، پس از فعالیت بدنی، در طول تغذیه با شیر مادر و در صورت بیماری، آب زیادی از دست می‌دهد که در این مواقع آب مورد نیاز بدن می‌تواند به 2.5 لیتر برسد.

سعی کنید در چنین مواقعی روزی 10 لیوان آب بنوشید تا آب تلف شده بدن را جبران کنید.

تشنگی یک هشدار برای نوشیدن آب است؛ هنگامی که حس تشنگی در شما به وجود می‌آید به معنی خشکی بدن است و نیاز به آب دارد؛ هیچ وقت منتظر احساس تشنگی نشوید تا قبل از این حس، آب بنوشید زیرا بدن نباید خشک باشد و به آب نیاز دارد.

اغلب به خاطر فعالیت‌هایی که داریم نوشیدن آب را فراموش می‌کنیم؛ بهتر است همیشه در محل کار دو بطری آب همراه داشته باشید تا یادآوری برای نوشیدن آب باشد.

نرم افزارهای رایگان بیشماری برای یادآوری نوشیدن آب وجود دارد که می‌توانید برای یادآوری در موقع کار بر روی کامپیوتر خود داشته باشید.

به غیر از نوشیدن آب، مواد غذایی دیگر نیز می‌توانند کمبود آب بدن را جبران کنند و تنها آب نیست که به این منظور باید مصرف کرد.

نوشیدن چای، قهوه و چای‌های گیاهی نیز به جبران هیدرات بدن کمک می‌کنند.

میوه‌ها و سبزیجات مرطوب کننده بخورید: توجه داشته باشید برای جبران هیدرات بدن تنها راه نوشیدن آب نیست؛ برخی مواد غذایی که به طور عمده از آب تشکیل شده‌اند مانند خیار، هندوانه، گریپ فروت و .. نیز راه خوبی برای تامین آب بدن است.

سوپ و دیگر غذاهایی که مانند سوپ هستند نیز می‌توانند آب بدن شما را تأمین کنند.

بستنی غنی از آب است و قادر به وجود آوردن هیدراتاسیون مناسب برای بدن است، به خصوص در تابستان.

در آبی که میل می‌کنید یک تکه لیمو، پوست نارنج، پرتقال یا نعناع اضافه کنید تا طعم و مزه آب تغییر کند.