

برای جبران کم آبی بدن، این ۵ خطای رایج را مرتکب نشوید



آب در تمام فرایندهای متابولیکی، نقل و انتقال مواد مغذی به سلول ها، دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و ... نقش دارد. اما آب رسانی به بدن همراه با برخی از اشتباهات است که شاید از آنها کاملاً بی اطلاع باشیم.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از ایرنا؛ تصور این که تامین مایعات مورد نیاز بدن، تنها از طریق آب و سایر نوشیدنی ها امکان پذیر است، واقعیت ندارد. در عین حال رایج ترین خطاها هنگام جبران کم آبی بدن از این قرارند:

هرچقدر آب بنوشیم برایمان بهتر است

فراموش نکنید که زیاده روی در مصرف آب بار کلیه ها را بیشتر کرده و باعث تورم سلول ها می شود. در این حالت فرد دچار گیجی، پف کردگی و در خطرناک ترین حالت، مرگ خواهد شد. زمانی اقدام به نوشیدن آب کنید که تشنه هستید. از سر کشیدن مداوم آب اجتناب کنید. با توجه به کالچ پزشکی ورزشی آمریکا، حداکثر نرخی که در آن بدن می تواند مایع را جذب کند، حدود ۶۰۰ میلی لیتر در ساعت است. حداکثر نرخی که در آن بدن می تواند مایع را دفع کند، بین ۶۰۰ تا ۸۰۰ میلی لیتر در ساعت است. به عبارت دیگر، ورزشکاران باید در هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ورزش، ۴ تا ۸ اونس مایعات بنوشند.

در حالت بی تحرکی نیازی به نوشیدن آب نیست

حتی در حالت نشسته بر روی میل و پشت میز نشینی هم نیاز به نوشیدن مایعات است و نباید آن ره به زمان ورزش و باشگاه محدود کرد. حتی بهتر است یک یادداشت جلوی چشم خود قرار دهید و تا نوشیدن آب به شما یادآوری شود. از اپلیکیشن هایی استفاده کنید که با صدای زنگ نوشیدن آب را به شما یادآوری می کنند.

پرهیز از نوشیدن آب قبل از ورزش

حتی اگر در طول ورزش به میزان کافی آب بنوشید، ولی از مصرف آب قبل از ورزش خودداری کنید، باز هم ممکن است دچار عوارض کم آبی بدن از جمله سردرد شوید. پس حتما نیم ساعت قبل از انجام هر گونه فعالیت بدنی، آب بنوشید.

حتما باید روزانه ۸ لیوان آب نوشید

قرار نیست تمام افراد روزانه به طور مشخص به ۸ لیوان آب نیاز داشته باشند. این میزان بستگی به اندازه بدن، وزن، میزان فعالیت بدنی، میزان مایعاتی که در غذاها وجود دارند و محیط زندگی دارد. اگر شما در محیط خشک زندگی می کنید یا میزان فعالیت بدنی تان زیاد است، نسبت به سایر افراد، حتی به بیشتر از ۸ لیوان آب نیاز دارید.

عدم نوشیدن چای یا قهوه

از آنجا که چای و قهوه مدر هستند و خاصیت افزایش ادرار دارند، تصور برخی این است که منجر به کم آبی بدن می شوند. اما به هر حال این نوشیدنی ها تا حدی می توانند میزان مایعات مورد نیاز بدن را تامین کنند. در واقع نوشیدن چای یا قهوه، از اصلا ننوشیدن آنها بهتر است و حداقل تا حدی از کم آبی بدن جلوگیری می کند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: ایرنا