چگونه بدانیم بدن ما دچار کمبود آب شده است



یک جراح کلیه و مجاری ادراری، در ارتباط با اهمیت آب بدن، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از مهر، بهروز فتاحی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز، گفت: آب و مایعات برای کلیه‌ها بسیار حیاتی است. از همین رو، نباید بدن ما دچار کمبود آب شود.

وی با اشاره به ایام روزه داری و تأمین آب مورد نیاز بدن، افزود: مهم‌ترین نکته برای رفع کمبود آب بدن در ساعات روزه داری، افطار با آب و مایعات فراوان است.

فتاحی ادامه داد: وقتی روزه خود را با چای و آب ولرم افطار کردیم، در ادامه تا ساعات سحر، بهتر است آب زیاد بنوشیم.

این جراح کلیه و مجاری ادراری افزود: در وعده افطار، ۲ لیوان آب بنوشیم و بعد از آن تا وقت سحر، هر ساعت یک تا ۲ لیوان آب بنوشید.

فتاحی در پاسخ به این سوال که چگونه بدانیم بدن ما دچار کمبود آب است، گفت: اگر ادرار ما شفاف و بی رنگ باشد، یعنی اینکه بدن ما

به اندازه کافی آب دریافت کرده است. اما، اگر ادرار ما به رنگ زرد یا نارنجی باشد؛ یعنی اینکه آب کم مصرف کرده ایم.

وی تاکید کرد: مصرف زیاد زولبیا و بامیه و شیرینی جات در وعده افطار خوب نیست، زیرا سنگ ساز بوده و نیاز آب بدن را افزایش می‌دهد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مهر