

مایعاتی که از کم آبی بدن در تابستان پیشگیری می کند

با شروع فصل گرما و افزایش تعریق بدن، کم آبی یکی از چالش هایی است که افراد با آن مواجه می شوند. تداوم گرما می تواند این وضعیت را به یک خطر جدی برای سلامتی تبدیل کند. در این مطلب، مایعاتی را معرفی می کنیم که به پیشگیری از کم آبی بدن کمک می کنند.

گروه بهداشت و سلامت - با فرا رسیدن فصل گرما، بدن ما به دلیل افزایش دما و فعالیت های روزمره، بیشتر عرق می کند. این تعریق زیاد، اگر با جبران مناسب مایعات همراه نباشد، می تواند به سرعت منجر به کم آبی یا دهیدراتاسیون شود. کم آبی نه تنها باعث کاهش انرژی و خستگی می شود، بلکه می تواند عوارض جدی تری مانند سردرد، سرگیجه، گرفتگی عضلات و حتی مشکلات قلبی و کلیوی را به همراه داشته باشد. از این رو، توجه به میزان مصرف مایعات و انتخاب نوشیدنی های مناسب در فصل گرما، امری حیاتی برای حفظ سلامتی و شادابی بدن است.

علاوه بر افزایش تعریق، عوامل دیگری نیز می توانند در فصل گرما خطر کم آبی را افزایش دهند. فعالیت های بدنی شدید، قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید، مصرف برخی داروها و همچنین برخی بیماری ها مانند اسهال و استفراغ، می توانند باعث از دست رفتن سریع تر آب بدن شوند. همچنین، کودکان و سالمندان به دلیل ویژگی های فیزیولوژیکی خاص خود، بیشتر در معرض خطر کم آبی قرار دارند و باید مراقبت ویژه ای از آن ها صورت گیرد.

در این گزارش، با تمرکز بر معرفی نوشیدنی های مناسب و روش های صحیح مصرف مایعات، به شما کمک می کنیم تا در فصل گرما بدنی هیدراته و سالم داشته باشید. هدف ما ارائه اطلاعاتی جامع و کاربردی است تا بتوانید با آگاهی کامل، از بروز کم آبی جلوگیری کرده و از لذت بردن از فعالیت های خود در فصل گرما مطمئن شوید.

آب نارگیل

آب نارگیل یکی از بهترین نوشیدنی های طبیعی برای مقابله با کم آبی بدن در تابستان است. این مایع، سرشار از الکترولیت هایی مانند پتاسیم، منیزیم و کمی سدیم است که نقش مهمی در حفظ تعادل مایعات و تعادل الکترولیتی بدن دارند. مصرف آب نارگیل پس از فعالیت های فیزیکی و تعریق فراوان می تواند سریع ترین راه برای تجدید انرژی و بازگرداندن آب مورد نیاز بدن باشد، چرا که دقیقاً مشابه با مایعات درون بدن انسان طراحی شده است.

پیشنهاد می شود پس از انجام تمرینات بدنی یا در روزهای گرم تابستان، حدود ۲۰۰ تا

گروه بهداشت و سلامت - خوردن دیر هنگام شام ساعت بیولوژیکی بدن را مختل می کند و خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد. دانشمندان موسسه تغذیه انسان آلمان گزارش داده اند که خوردن شام دیر هنگام ممکن است توانایی بدن در پردازش گلوکز را مختل کند و خطر ابتلا به بیماری های متابولیک را افزایش دهد. مجله eBioMedicine گزارش می دهد که مطالعه انجام شده توسط دانشمندان موسسه تغذیه انسان آلمان شامل ۹۲ داوطلب از دولوهای تک تخمکی و دو تخمکی بود. در مرحله اول، دانشمندان داده هایی در مورد سلامت شرکت کنندگان جمع آوری کردند و طی پنج روز بعد، شرکت کنندگان خاطرات غذایی دقیقی را ثبت کردند که زمان دقیق هر وعده غذایی را ثبت می کرد. آنها همچنین تحت آزمایش های متابولیکی، از جمله آزمایش تحمل گلوکز، قرار گرفتند. محققان دریافتند که تجزیه و تحلیل زمان غذا خوردن نسبت به اصطلاح

مضرات خوردن دیر هنگام شام برای سلامتی



فعالیت های روزمره را نیز فراهم می سازد. آب هویج می تواند به عنوان یک جایگزین سالم و خوشمزه برای نوشیدنی های صنعتی و شیرین، در پیشگیری از کم آبی و حفظ سلامت عمومی بدن موثر باشد.

مایعاتی که پیش تر معرفی شدند، صرفاً به منظور پیشگیری از کم آبی بدن در شرایط عادی و روزمره توصیه می شوند. هدف از مصرف این نوشیدنی ها، حفظ سطح هیدراتاسیون مناسب و تامین الکترولیت های مورد نیاز بدن در فصل گرما و شرایط فعالیت بدنی است. با این حال، لازم است به یاد داشته باشید که این توصیه ها جایگزینی برای درمان های پزشکی نیستند و تنها جنبه ی پیشگیرانه دارند.

در صورت بروز علائم حاد کم آبی، مانند سرگیجه شدید، ضعف عمومی، کاهش شدید ادرار، خشکی شدید دهان و پوست، یا هر گونه نشانه ی غیر طبیعی دیگر، فوراً به پزشک مراجعه کنید. کم آبی حاد می تواند نشانه ای از مشکلات جدی تر باشد و نیازمند ارزیابی و درمان حرفه ای است. تاخیر در درمان می تواند عوارض جبران ناپذیری به همراه داشته باشد، بنابراین در مراجعه به پزشک در اسرع وقت امری ضروری است.

باعث افزایش احساس خنکی و رفع خستگی می شود. مصرف منظم آب لیمو خالص، به حفظ سلامت کلی بدن و جلوگیری از مشکلات مرتبط با کم آبی کمک می کند و می تواند جایگزین مناسبی برای نوشیدنی های صنعتی و پر قند باشد.

آب هویج

آب هویج رقیق شده یکی از نوشیدنی های مفید و مغذی برای حفظ هیدراتاسیون بدن است. این نوشیدنی به دلیل داشتن مقدار فراوانی آب و الکترولیت ها، به هیدراته نگه داشتن بدن کمک شایانی می کند. علاوه بر این، آب هویج سرشار از مواد معدنی مهم و بتاکاروتن است که به تقویت سیستم ایمنی و سلامت پوست کمک می کند. الکترولیت هایی مانند پتاسیم موجود در آب هویج، تعادل مایعات بدن را حفظ کرده و از ایجاد کم آبی جلوگیری می کنند.

توصیه می شود روزانه حدود ۱۵۰ میلی لیتر آب هویج رقیق شده مصرف کنید تا در فصل گرما بدنی شما به خوبی هیدراته بماند. مصرف این نوشیدنی نه تنها به تامین آب مورد نیاز بدن کمک می کند، بلکه با دارا بودن ویتامین ها و مواد مغذی، انرژی لازم برای



"میان خواب" - "نقطه" زمانی بین خواب و بیداری - نشان داد که هر چه شرکت کنندگان نسبت به این نشانگر بیولوژیکی دیر تر غذا بخورند، توانایی بدن آنها در پردازش گلوکز بدتر می شود. محققان خاطر نشان می کنند که حتی پس از در نظر گرفتن عوامل دیگر - مانند سن، جنسیت، وزن بدن، رژیم غذایی، فعالیت بدنی و کرونوتایپ - مصرف وعده های غذایی دیر هنگام از نظر آماري به طور قابل توجهی با اختلالات متابولیک مرتبط است. به گفته آنها، این وخامت با اختلاف بین زمان وعده های غذایی و ساعت بیولوژیکی داخلی که متابولیسم را تنظیم می کند، مرتبط است. محققان تأکید می کنند که دیر غذا خوردن فقط یک عادت بد نیست؛ بلکه یک عامل خطر بالقوه است. بنابراین، جلوگیری از اختلالات متابولیکی ممکن است یک اقدام مهم برای جلوگیری از اختلالات متابولیسم گلوکز و دیابت نوع ۲ باشد.

مجموعه فیلم و عکس و لایبراتور دی

زیبایی در جزئیات، عکاسی متفاوت با تیم ما

چاپ عکس در ابعاد آزاد

کپی اسکن پرینت تراکت کارت ویزیت

ثبت لحظات شاد و دلنشین شما

چاپ بزرگ

فلکسی

وینیل

کاغذ دیواری

ساخت کلیپ تولد

فرمالیته

عکاسی ساحلی

به پاس قدردانی از حضور شما در مجموعه ما: عکس پرستلی و چاپ عکس تخفیف برای شما در نظر گرفته شده است

بازار پارسیس، طبقه همکف، غرفه ۲۶ و ۲۷

۰۹۱۲۰۵۱۵۰۰۹

۰۹۳۴۷۶۸۵۸۹۸-۰۹۱۳۱۲۸۷۷۸۴

مسیر پروازی کیش - دبی - کیش

کیش - دبی - کیش

روابط عمومی و امور بین الملل

شرکت هواپیمایی کیش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش