Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Ezért nem szabad megfeledkezni az őszi hidratálásról

Létrehozás: 11/05/2017 - 10:00
Szerző: Melano
[1]
Nyáron a hosszan tartó hőség miatt sokkal több folyadékot fogyasztunk, azonban a hidegebb idő beálltával sokan megfeledkeznek az ilyenkor szükséges minimális mennyiség beviteléről.
Kapcsolódó cikkek:
A folyékony Krakkó [2]

Holott ősszel is szükség van a megfelelő folyadékpótlásra. Mindezt a lehető legjobban a koffeinmentes italok fogyasztásával érhetjük el.

A víz kiemelkedő szerepet játszik szerveztünk működésében, hiszen többek között biztosítja a vérkeringést, szabályozza a vérnyomást, emellett fenntartja a szervezet állandó belső hőmérsékletét. Ha nem fogyasztunk elegendő folyadékot, akkor a test vízháztartása felbillen és megindul a szervezet kiszáradása.

Kutatások szerint akár már 2 százalékos folyadékvesztés esetén is jelentősen csökkenhet mind a fizikai, mind pedig a szellemi teljesítőképesség. *„A dehidratáció első jelei közé tartozik a szomjúság érzete, a fejfájás, valamint a koncentrálóképesség csökkenése”* – hívta fel a figyelmet Rutai Gergely, a Sodastream szakértője.

Nem szabad azonban megvárni, hogy szomjasak legyünk, mindig érdemes gondoskodni a megfelelő folyadék pótlásról. *„Napi tevékenységünk során rendszeresen iktassunk be hosszabb-rövidebb időket, amikor gondoskodunk a megfelelő folyadék bevitelről”* – hangsúlyozta a Sodastream szakértője.

Egy egészséges felnőtt napi folyadékbevitele 2-2,5 liter között van. A megfelelő folyadékpótlásra tökéletes lehet a csapvíz, vagy a szénsavas víz, mert ezek tartalmazzák a szükséges ásványi anyagokat. A koffein tartalmú italok, így a kávé, vagy az energiaitalok rövid ideig ugyan növelik az éberséget, de eközben folyadékot vonnak el a szervezettől, ezért az ilyen jellegű italok rendszeres fogyasztása esetén is fokozottan oda kel figyelni a megfelelő folyadékbevitelre.

Tags:
egészség [3]
folyadékpótlás [4]
Színes:
Egészség [5]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/ezert_nem_szabad_megfeledkezni_az_oszi_hidratalasrol

Hivatkozások

[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/sodastream.jpg
[2] https://www.melano.hu/a_folyekony_krakko
[3] https://www.melano.hu/tags/egeszseg
[4] https://www.melano.hu/tags/folyadekpotlas
[5] https://www.melano.hu/szines/egeszseg