

Разом із температурою повітря влітку зростає і необхідність у питній воді. В умовах спеки наш організм втрачає більше рідини внаслідок збільшення частоти дихання, посиленого потовиділення і фізіологічних випорожнень. Як наслідок , знижується активна діяльність організму – не хочеться рухатися й думати. Проте є нескладний і доступний спосіб підтримувати енергійність мозку та тіла упродовж кожного літнього дня. Потрібно вживати достатню кількість води та уникати зневоднення організму.

Симптоми зневоднення організму

При легкому зневодненні виникає легке відчуття спраги. Середній ступінь зневоднення характеризується відчуттям сильної спраги, сухістю в роті, малою кількістю сечі та її насичено жовтим кольором, а також втомою і слабкістю. Важке зневоднення призводить до затьмарення свідомості, послаблення пульсу, зниження артеріального тиску.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ВОДНОГО БАЛАНСУ :

* мати при собі пляшку з питною водою;
* пити воду, як тільки відчуєте спрагу – багато й маленькими порціями;
* надавати перевагу чистій воді замість солодких, газованих напоїв або алкоголю;
* якщо проста вода для вас «ніяка» на смак, додайте до неї лимон, кілька ягід, м’яту або скибочки огірка;
* у спекотну погоду слід відмовитися від кави – вона підвищує ризик зневоднення;
* чай пити навіть необхідно: гарячі напої допомагають набагато краще охолонути людині;
* якщо є проблеми із сечовивідною системою або інші протипокази за станом здоров’я, варто порадитися з лікарем щодо допустимої кількості вживання води у спеку.

Достатня кількість води та її правильне вживання – один із ключових складників здорового способу життя.